PERSONAGGIO

ANTONIO D'ANGELO

«Io e Giorgio Armani: così porto in tavola il suo stile»

di **Isabella Fantigrossi**, foto di Stefania Giorgi

9

DOLCE ALLO SPECCHIO

TORTA MIMOSA

Banane e frutto della passione, reinventare un classico degli anni '60

di **Lydia Capasso**, foto di Matt Russell

25

16.02.2022

MERCOLEDÌ

CORRIERE DELLA SERA

COOK

#39

ANNO 5 – N. 2

INCHIESTA

LA PIZZA, NAPOLI E IL RUOLO DELLE DONNE

di **Donatella Mattozzi**
illustrazione di Millie von Platen

7

IL COMMENTO

LA MORTE NEL PIATTO, UN TABÙ DA NON VIOLARE

di **Luca Iaccarino**

6

Dalla farinata al minestrone, dai frisceu al castagnaccio Ricette nutrienti ed economiche Pensate per mercanti e marinai bisognosi di cibo e conforto Il racconto della cucina di strada della Superba Da leggere prima di mangiare Perché ogni boccone, quando se ne conosce l'origine, ha sempre un gusto più vero Come un'eco di libeccio

IL SAPORE DEI CARUGGI DI GENOVA

Testo, ricette e foto di **Enrica Monzani**

14

THÉOPHILE SUTTER
per il Corriere della Sera

Vive e lavora come illustratore indipendente a Parigi. In parallelo scrive canzoni e poesie. Il suo primo libro, il ricettario a fumetti *Banquets*, pensato in tempo di lockdown, è uscito a dicembre 2021

Distribuito con il Corriere della Sera, non vendibile separatamente. Poste Italiane Sped. in A.P. D.L. 353/2003 conv. L.46/2004 art. 1, c1 DCB Milano

Tutto il *tempo* che *meritate.*
Per fare un autentico salume Levoni usiamo un ingrediente prezioso: il tempo. Quello che dedichiamo alle lavorazioni, alle cotture, alle stagionature e alle affumicature, per rendere prezioso il momento in cui gusterete i nostri salumi. Oggi come ieri, un salume Levoni custodisce il tempo che gli abbiamo dedicato: una differenza che si vede, ma soprattutto si riconosce al gusto.
Levoni. La grande famiglia dei salumi italiani.
LEVONI
PANCETTA ARROTOLATA CON PEPE NERO
MARCHIO STORICO
Levoni è nel registro speciale dei Marchi storici di interesse nazionale
LEVONI
ORGOGLIOSAMENTE BUONI

L'EDITORIALE

di
Angela Frenda

La primavera è alle porte. Credo ve ne siate accorti. E nonostante le giornate di vento ci ricordino che dobbiamo ancora lasciarci alle spalle l'inverno, non c'è dubbio che la luce ci dice che qualcosa sta cambiando. Anche dentro di noi. La luce che magari ritrovate per le strade e i vicoli di Genova, città benedetta dal mare. E a lei è dedicato il menu di questo mese, che **Enrica Monzani** ha realizzato per noi, partendo dai piatti più semplici della tradizione gastronomica genovese, quelli dei profumi dei caruggi. Il mio preferito? Il minestrone al pesto, condimento che amo moltissimo. Sempre di primavera, di colori, di gioia, parla la copertina che vi regaliamo per febbraio. A disegnarla è stato **Théophile Sutter**, raffinato illustratore francese che ama le figure dalle forme arrotondate, quasi rubate al mondo dei fumetti e della pop art. Poi abbiamo deciso che da questo mese vogliamo offrirvi quanti più spunti di riflessione possibili. E così all'inchiesta si affianca anche il commento. Il primo è affidato al nostro **Luca Iaccarino**, che ci spiega perché, forse, la tendenza di

PROFUMI DI RINASCITA

molti chef stellati di portare sempre più interi corpi di animale nei nostri piatti, quasi a ricordarci cosa stiamo mangiando, non è poi l'operazione verità che vogliono farci intendere. E che forse la morte, nel piatto, non ci sta benissimo. L'altro spunto è stato offerto da **Donatella Mattozzi**, storica partenopea, che racconta per noi, prendendo spunto dal suo libro appena uscito «Pizza, una storia napoletana» (Slow food) che è la riedizione di un suo famoso bestseller, perché su uno dei cibi italiani più apprezzati nel mondo esistano ancora tanti stereotipi. E perché negli anni si sia quasi dissolto il ruolo che hanno avuto le donne nel portare avanti la tradizione di questa pietanza che rasenta, secondo molti, la perfezione. Le illustrazioni di entrambi gli articoli sono di **Millie von Platen**. Nata a Londra, cresciuta a Stoccolma, oggi vive a New York dove lavora come illustratrice specializzata in fumetti, libri per bambini e animazioni disegnate a mano. E che collabora stabilmente con il *New Yorker*. L'icona del mese è uno chef fuori dalle righe e dai soliti giri: Antonio D'Angelo. Da anni è la mente e il cuore di Nobu-Milano e di tutti i ristoranti del Gruppo Armani sparsi per il mondo. Una carriera intensa, che l'ha portato da ex scugnizzo di Fuorigrotta cresciuto proprio davanti allo Stadio San Paolo di Napoli a essere il cuoco personale del grande stilista e poi il *deus ex machina* del suo impero del food. Una cucina stupefacente, che mixa con sapienza i sapori del Sud a quelli del Giappone. Le immagini sono della nostra **Stefania Giorgi**, styling e produzione invece di Camilla Rolla. E le parole, da leggere tutte d'un fiato, quelle sono di Isabella Fantigrossi. Una storia che poi non vi dovete perdere è quella di una coppia speciale, Il Cibo Supersonico: sono in uscita con il loro nuovo libro ma sono pure, per fortuna, una testimonianza di un'Italia che cambia (in meglio). Anche a tavola.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LUCA IACCARINO

Torinese, classe 1972, è un giornalista e critico gastronomico. Mangia, scrive e viaggia a ogni latitudine. Food editor di EDT- Lonely Planet, ha da poco pubblicato il suo ultimo libro, *Appetiti. Storie di cibo e di passione*

DONATELLA MATTOZZI

Napoletana, docente di materie letterarie, con il padre Antonio, anche lui professore, ha scritto il libro *Pizza. Una storia napoletana*, nato dall'idea di ricostruire la storia della famiglia, pizzaioli storici

STEFANIA GIORGI

Da grande avrebbe voluto fare la restauratrice di quadri. Invece è diventata una fotografa, prima di scena e poi di reportage di viaggio e cibo. È specializzata in ritratti, food e arredamento per importanti testate

ENRICA MONZANI

Avvocatessa genovese, fin da piccola ha avuto la passione anche per la cucina, a tal punto da aprire il blog «A small kitchen in Genoa», dove racconta le ricette liguri, quelle di famiglia, e organizza corsi di cucina

THÉOPHILE SUTTER

Vive e lavora come illustratore indipendente a Parigi. In parallelo scrive canzoni e poesie. Il suo primo libro, *Banquets* (Hachette Cuisine), è uscito a dicembre 2021

MILLIE VON PLATEN

Nata a Londra, cresciuta a Stoccolma, oggi vive a New York dove lavora come illustratrice specializzata in fumetti, libri per bambini e animazioni disegnate a mano. Collabora con il *New Yorker*

COOK
SUPPLEMENTO DEL CORRIERE DELLA SERA

FEBBRAIO 2022
ANNO 5 - NUMERO

Direttore responsabile
LUCIANO FONTANA

Vicedirettore vicario
BARBARA STEFANELLI

Vicedirettori
DANIELE MANCA
VENANZIO POSTIGLIONE
FIORENZA SARZANINI
GIAMPAOLO TUCCI

Responsabile editoriale
ANGELA FRENDA
In redazione:
Isabella Fantigrossi (coordinamento magazine)
Chiara Amati
Wladimir Calvisi (coordinamento web)
Alessandra Dal Monte (coordinamento eventi)
Gabriele Principato
Lorenza Martini (grafico)
Ha collaborato:
Benedetta Moro

Art Director: **BRUNO DELFINO**
Progetto grafico a cura di **MICHELE LOVISON**

RCS MEDIAGROUP S.P.A.
Sede legale: via A. Rizzoli, 8 - Milano

Registrazione Tribunale di Milano n. 242 del 4 ottobre 2018

© 2022 COPYRIGHT
RCS MEDIAGROUP S.P.A.
Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo prodotto può essere riprodotta con mezzi grafici, meccanici, elettronici o digitali. Ogni violazione sarà perseguita a norma di legge.

REDAZIONE E TIPOGRAFIA
Via Solferino, 28 - 20121 Milano
Tel. 02-62821

PUBBLICITA'
CAIRORCS MEDIA S.P.A.
Sede operativa:
Via A. Rizzoli, 8 - 20132 Milano
Tel. 02-25841 - Fax 02-25846848
Referente: Diletta Mozzon

Marketing:
Marco Quattrone e Marta Lagrasta

ISSN 2724-4474 (print)
ISSN 2724-394X (online)

MORGANA®
eXtremely juicy
Melinda®
MORGANA®
Ti inonda di gusto!
Seguici su
Melinda.it

IL SOMMARIO

16 MARZO

20 aprile
25 maggio
22 giugno
13 luglio
21 settembre
19 ottobre
16 novembre
14 dicembre

L'INDICE DELLE RICETTE

FOTO DI LAURA SPINELLI

IL COMMENTO

LA MORTE NEL PIATTO
UNA SFIDA O UN TABÙ?

di **Luca Iaccarino**, illustrazione di Millie von Platen

Un collo mozzato d'anatra servito al «Western Laundry» di Londra ha riaperto il dibattito: esistono dei limiti in cucina o tutto è lecito in nome dello spreco zero? Alcune considerazioni e una strada possibile, nell'era del metaverso: evitare la spettacolarizzazione a uso di Instagram

Amiamo guardare il cibo, ma non che il nostro sguardo venga ricambiato. Non stupisce quindi lo scalpore provocato dal collo d'anatra farcito servito qualche settimana fa dal ristorante «Western Laundry» di Londra: attaccato al collo c'era la testa dell'animale che osservava con occhi vitrei quelli inquieti del cliente. L'eleganza funebre del piatto — un po' in stile Joel-Peter Witkin, il discusso fotografo di cadaveri — non ha trattenuto diversi avventori dall'accusare il ristorante di oscenità e crudeltà. E poco è servito difendersi con il mantra passe-partout dei nostri tempi: «È per evitare gli sprechi!». Non è la prima volta che succede. Due anni fa ebbe una certa eco la querelle tra lo chef vegano Pietro Leemann e il ristorante danese «Noma», che prese a servire una testa di germano reale di bellezza pittorica, dal cui cranio coperto da lucenti piume verdi si estraeva il cervello fritto. Il cuoco italo-svizzero scrisse allo chef Redzepi: «Il suo piatto (...) è in opposizione rispetto a quei valori per i quali ogni giorno combatto». Il «Noma» si limitò a rispondere tramite l'ufficio relazioni. In sintesi (nostra): «Grazie, apprezziamo le opinioni di tutti, arrivederci». In seguito a questi episodi viene da chiedersi, dunque: esistono dei limiti in cucina che non si dovrebbero superare? Mostrare la morte nel piatto è tabù? Lo è mostrare il sesso? Se a dicembre ha fatto tanto scalpore la stroncatura del ristorante «Bros'» di Lecce da parte della blogger Geraldine DeRuiter è anche — soprattutto? — perché di mezzo c'era il dolce «Limoniamo», una schiuma servita in un contenitore a guisa di bocca che faceva sì pensare a una pratica sessuale, ma certo non a un bacio alla francese. Il fatto è che i confini dei tabù sono determinati dallo spazio e dal tempo, dunque si spostano di continuo. Per secoli le creature «in bella vista» hanno rappresentato il massimo del lusso, dai Romani attraverso le corti fino all'arrivo della Nouvelle Cuisine, che ha spazzato via le coreografie di tacchini à la Esther Williams. Maiali accoccolati sui vassoi, pesci guizzanti nella maionese, stormi di quaglie imbottite: fino agli anni Settanta del Novecento questi servizi erano l'incarnazione dell'opulenza barocca, immortalati nelle «nature morte». Il cuoco sublimava l'animale in un'opera d'arte, come in un film di Greenaway (oggi si direbbe: come un'evoluzione d'un Pokemon). Tutte ricette che la *cancel culture* sta precipitosamente rimuovendo anche dai libri di cucina. Prendetene uno fotografico di allora e uno di oggi: noterete quante teste, quante zampe in meno. Lo stesso accade spostandosi di qualche chilometro. Poche settimane fa in molti si sono indignati per una pizza servita con un topping inedito: una testa di pecora arrosto. Però è accaduto in Islanda, dove è tradizione mangiare la testa di pecora (ma sulla pizza, diamine!). In Argentina letteralmente la si crocifigge sulle braci. A Oriente, della vita *fair* degli animali importa ancora poco: nei propri video, la web-star coreana Ssoyoung prima gioca con creature meravigliose e nella scena successiva se le mangia. Premesso il relativismo gastro-etico, la questione rimane: come la pensiamo noi onnivori — che, a differenza dei vegetariani, ammettiamo la morte in cucina — in Europa, nel 2022? Dopo aver assaggiato il cervello di germano (squisito) del «Noma», ebbi occasione di parlare con Riccardo Canella, chef padovano allora in forze a Copenaghen: «Il nostro piatto è un rito, un tributo a una creatura meravigliosa che ha perso la vita per noi». Da allora, questa sua considerazione ha germogliato in me diverse, e contraddittorie, riflessioni. La prima mi vede d'accordo: lo scandalo non è la testa nel piatto, ma la rimozione della morte, il «don't ask, don't tell», non mi chiedere da dove viene la carne che stai mangiando, se non vuoi saperlo. È lo stesso ribaltamento che avviene con la caccia, da tanti ritenuta la più cruenta via per ottenere della carne quando è evidentemente più pietosa dell'allevamento. Però poi c'è la questione del pudore. Una cosa è non rimuovere, altra cosa è spettacolarizzare la morte. Esempio fulgido: la contestata mostra di cadaveri umani «Body Worlds» dell'anatomopatologo Gunther von Hagens. E se si parla di spettacolarizzazione, entra in gioco un ultimo elemento che taglia la testa — è il caso di dirlo — al toro: i social. I social sono nemici tanto del pudore quanto dei temi sensibili. Niente di grave, sia chiaro, ma affrontare le questioni complesse su Facebook è come ordinare il filetto alla Rossini in pizzeria. Le stories tritano tutto a fette di dieci secondi, efficienti come cornici di Banksy. Dunque, nell'anno del signore 2022, in questa parte di mondo che accede a internet e al metaverso, io personalmente dico no a mostrare la morte nel piatto. Non perché sia contrario in assoluto — anzi, la riconnessione di noi crapuloni con il sacrificio sarebbe auspicabile — ma perché a guardare gli occhi di quell'anatra non sarebbero solo le retine di chi la mangerà, ma quelle di migliaia di voyeur col wifi. E perché, infine, avrei il sospetto che quella testa mozzata non rappresenterebbe un sacrificio — un «rendere sacro» il cibo —, ma solo un'astuta composizione per fare il botto su Instagram.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LA PIZZA, NAPOLI
E IL RUOLO DELLE DONNE

di **Donatella Mattozzi**, illustrazione di Millie von Platen

Risalgono al 1792 i primi documenti che testimoniano l'esistenza, nel capoluogo campano, dei forni per mangiare dove nacquero le «focacce condite». Li ha raccolti una studiosa, erede di una celebre dinastia del settore, che nel suo ultimo libro ha ipotizzato anche un importante coinvolgimento femminile

Nel 1792, in data 21 luglio, un certo Giuseppe Sorrentino chiedeva alle autorità di attivare il «forno per cuocer focacce» costruito in Borgo Loreto, un permesso che non gli viene concesso per timore di incendio, visto che il forno si trovava a pochi passi dal Torrione del Castello del Carmine, sede della polveriera militare. Il 12 agosto 1799, invece, tale Gennaro Majello faceva ricorso alla Reale Segreteria di Stato per riaprire la sua bottega, dove esercitava «il mestiere di Pizzajolo», chiusa per debiti. Sono questi i primi importanti documenti, ritrovati nell'Archivio di Stato, che attestano la presenza a Napoli della «bottega del pizzajolo» alla fine del Settecento. Stabilire con certezza le date precise dell'apertura della prima pizzeria, della comparsa del primo pizzaiuolo e, soprattutto, della nascita della pizza è impossibile perché si tratta di quei fenomeni socio-antropologici che sfuggono alla registrazione dei contemporanei. Un dato, però, è certo: in una statistica del Ministero delle Finanze del 1807 troviamo un elenco di «pizzajoli con bottega». Il documento è di grande rilevanza. Sono indicati 55 pizzaiuoli con bottega, un elenco completo con nome, cognome e indirizzo che dimostra ufficialmente che nei primi anni dell'Ottocento la pizza veniva preparata a Napoli, in una bottega in cui operava una specifica figura, quella del pizzaiuolo. Prima di allora il mestiere non rientrava in nessuna delle Corporazioni delle Arti esistenti a Napoli, anche di quelle più umili, probabilmente perché a lungo confuso con quello dei bettolieri e tavernieri. Le pizzerie erano dislocate su tutto il territorio cittadino, l'attuale centro antico. Nel corso dell'Ottocento vi fu poi una progressiva espansione del numero delle pizzerie, fino ad arrivare alle 123 botteghe conteggiate dal primo censimento dell'Italia unita (1871). In quegli anni, nel 1852, Michele Mattozzi con il figlio Luigi faceva richiesta di «attivare l'antico forno da cuocer focacce al largo San Demetrio» e questa sarà la prima delle numerose pizzerie aperte in città dalla famiglia. E, a leggere le fonti d'archivio, si scopre che in tutto l'Ottocento le donne erano una costante presenza. Già nel 1807 ne sono citate sette, una delle quali, Maria Rosaria Romito, risulta titolare di due botteghe. Questo ci ha portato ad ipotizzare un ruolo femminile diverso da quello che la tradizione rimanda, ovvero dedite alla preparazione delle pizze fritte. È molto probabile, invece, che le donne svolgessero in pizzeria diverse mansioni, collaborando con i mariti nella conduzione dell'attività. In un documento del 1822, relativo ad un'ispezione per la prevenzione degli incendi, troviamo anche la prima descrizione di una pizzeria: il locale era composto di tre vani, con soffitti a lamia, forno e divisione con tramezzi di legno, i famosi «camerini»: si trattava della bottega di Teresa Santelia, «pizzajola alla Strada Tribunali 35», dove, caso incredibile, la gestione esclusivamente al femminile è continuata nel tempo arrivando fino ad Esterina Sorbillo. Una descrizione che corrisponde esattamente alla raffigurazione, l'unica esistente a oggi, di una pizzeria napoletana dell'Ottocento (si ricordi che l'iconografia tradizionale ha sempre rappresentato il pizzaiuolo solo come venditore ambulante). L'illustrazione, pubblicata nella rivista inglese *The Graphic* nel 1881, è dettagliata: camerini, bancone, forno, arredi, persino le dimensioni delle pizze a «ruota di carro». La ricetta, invece? A oggi sono disponibili solo fonti letterarie. L'ipotesi tradizionale è che sia nata nella prima metà del Settecento in una taverna dove si sperimentavano nuovi gusti per la focaccia. A Napoli, del resto, si trovavano concentrati alcuni fattori che contribuirono alla sua diffusione: suolo fertile; abbondanza di pomodoro, basilico, aglio, origano, pescato del golfo (alici, cecenielli, vongole e molluschi); situazione sociale e pressione demografica (la pizza era un alimento economicamente accessibile). «Una pizza da due centesimi basta ad un uomo, una pizza da due soldi deve satollare un'intera famiglia», scriveva Alexandre Dumas ne *Il Corricolo*. Più tardi Matilde Serao ne *Il ventre di Napoli*: «La pizza rientra nella larga categoria dei commestibili che costano un soldo, e di cui è formata la colazione e il pranzo di moltissima parte del popolo napoletano». Infine, fu un illustre filologo, Emmanule Rocco, in *Usi e costumi di Napoli e contorni* (1858), a dare una descrizione perfetta del piatto, quasi un disciplinare dell'epoca: «Prendete un pezzo di pasta, allargatelo o distendetelo col matterello o percuotetelo colle palme delle mani, metteteci sopra quel che vi viene in testa, conditelo di olio e di strutto, cocetelo al forno, mangiatelo e saprete cosa è una pizza. Le focacce e le schiacciate sono alcunché di simile, ma sono l'embrione dell'arte. Le pizze più ordinarie, dette coll'aglio e l'oglio, han per condimento l'olio e sopra vi si sparge oltre il sale, l'origano e spicchi d'aglio trinciati minutamente. Altre sono coperte da formaggio grattugiato e condito collo strutto. E allora vi si pone sopra qualche foglia di basilico. Alle prime spesso si aggiunge del pesce minuto, alle seconde delle sottili fette di mozzarella. Talora si fa uso di prosciutto affettato, di pomidoro, di arselle, ecc. Talora ripiegando la pasta su di sé stessa se ne forma quel che chiamasi calzone».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

IL LIBRO
Dalla storia di famiglia a quella di come è nata la pizza a Napoli e di come è esploso il suo successo. L'hanno scritta Antonio e Donatella Mattozzi, padre e figlia, studiosi e docenti di materie letterarie in *Pizza. Una storia napoletana* (Slow Food, 272 pagine, 16,50 euro)

Napoletano, è l'uomo che meglio conosce i gusti di Giorgio Armani, di cui è stato cuoco personale fino al 2009. «Il pranzo più difficile? Il primo Natale con la sua famiglia. Ricevere complimenti non era scontato». Oggi detta la linea a tutti i ristoranti dello stilista, guida il «Nobu» di Milano e una piccola farm dove coltiva ortaggi orientali: «Siamo il giapponese più buono della città. Le guide? Poco meritocratiche»

TRE COSE DA SAPERE

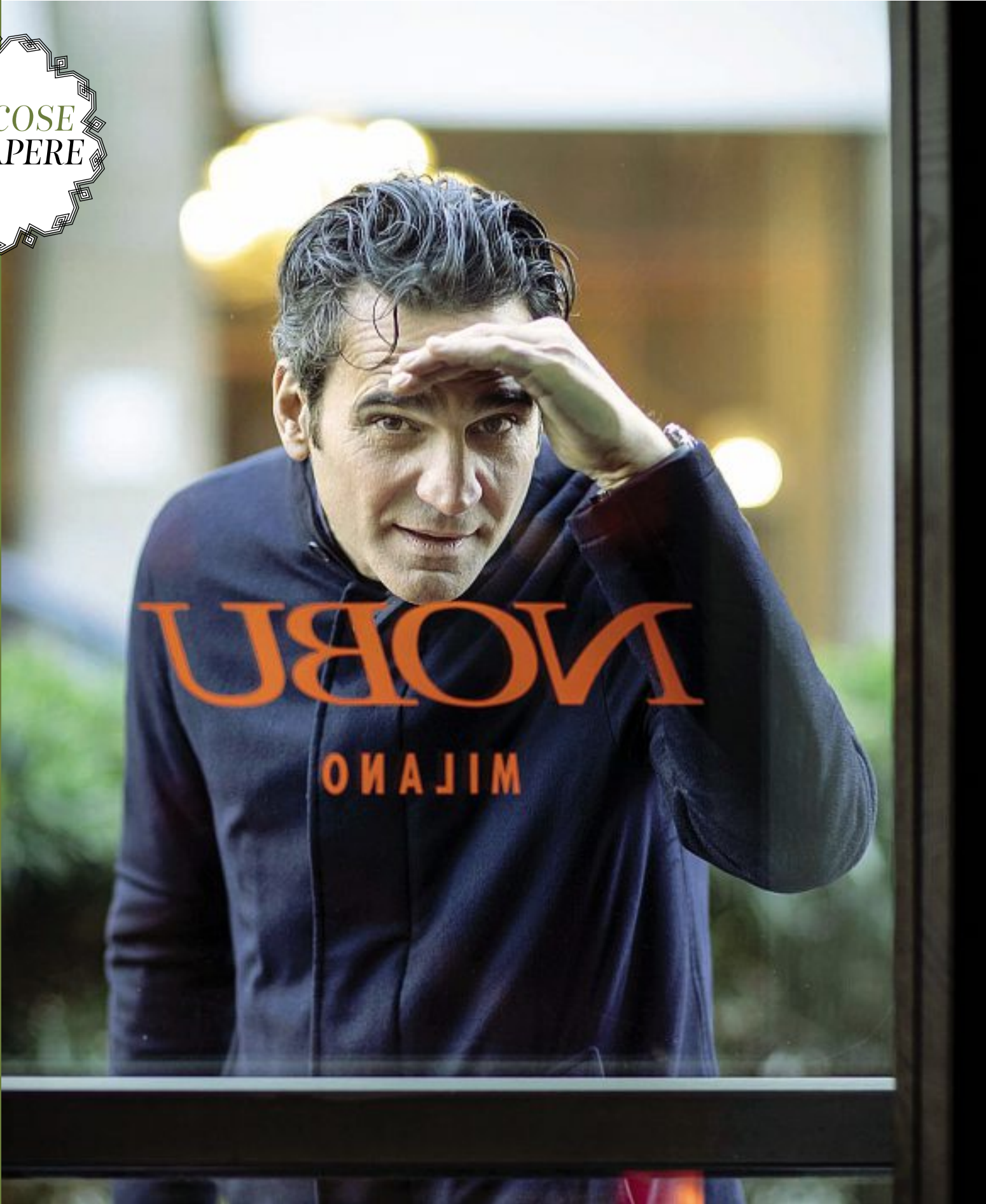
1

Nato a Napoli ma da tempo residente a Brescia, studia all'istituto alberghiero di Gianola (Latina). Dopo diverse esperienze di lavoro, nel 2004 approda al «Nobu» di Milano

2

Nel 2004 viene scelto da Giorgio Armani come personal chef riconfermandosi in questo ruolo per quasi un quinquennio, fino al 2009

3

Dal 2009 guida la brigata di «Nobu», il ristorante giapponese che porta il nome del suo creatore, Nobu Matsuhisa. E detta le linee guida di tutti i ristoranti Armani nel mondo

di **Isabella Fantigrossi**
foto di Stefania Giorgi, styling e produzione di Camilla Rolla

ANTONIO D'ANGELO

IL PERSONAGGIO

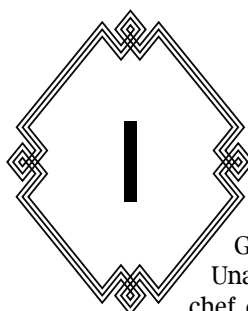
INGREDIENTI

1 palamita, sale. Brodo kaeshi: **1,2 l** di dashi, **800 g di** kaeshi, **600 g** di zucchero, **1** cipolla bianca, **1** mela, sakè, mirin, lische e teste di **1** palamita. Gel di kaeshi: **300 g** di brodo kaeshi, **3 g** di agar, **qb** di xantana. Chips: **1** carciofo, **1** mela rossa, gocce di limone, **1** renkon. Tuille: **1** spolverata di parmigiano. **100 g** di cipolla rossa, **200 g** di amazu, la parte verde di **1** foglia di cavolo cinese, **qb** di katsuobushi

PREPARAZIONE

Per il brodo, tostate lische e teste (già spurgate nel ghiaccio per 20 ore). Sciogliete lo zucchero nel dashi e unite gli altri ingredienti. Cuocete 4 ore a 75°C. Filtrate. Sfilettate la palamita e marinatela 30 minuti con il sale. Risciacquate e fate porzioni da 120 g. Cuocete sottovuoto con 30 ml di brodo (a 45°C per 10 minuti). Tagliate a fette. Per il gel, unite 30 ml di brodo all'agar. Bollite per 2 minuti. Fate gelificare e frullate. Per le chips, affettate ogni ingrediente e sbianchitelo (un po' di limone per la mela). Raffreddate per 20 ore in ghiaccio. Essiccate la mela a 35°. E il renkon, da friggere con il carciofo a 130°. Per la tuille, spolverate una padella calda e girate la cialda. Osmotizzate la foglia di cavolo con acqua frizzante. Tagliate a julienne la cipolla, sbianchitela in acqua e aceto, in sottovuoto con l'amazu. Raffreddare. La palamita va 4 minuti nel brodo a 80°C. Bruciate la pelle. Impiattate con una riga di gel e sopra contorni e katsuobushi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

1

Il giorno che ha cambiato la vita di Antonio D'Angelo è arrivato nella primavera del 2004. «Lavoravo al Gallia di Milano come capopartita. Una mattina mi chiama il vecchio sous chef di "Nobu" che mi chiede: quest'estate vuoi andare a lavorare sulla barca del signor Armani? Sapevo che sarebbe stata un'esperienza di lavoro breve. Solo un mese. Ma non è che ci ho pensato su tanto. Forse un paio di secondi». Antonio D'Angelo, 47 anni, accetta al volo. «Il primo agosto ho preso servizio sul suo primo yacht, il Mariù», racconta lo chef alla guida del «Nobu» di Milano, il ristorante fusion nato nel 2000, nel cuore del Quadrilatero, dalla partnership, unica al mondo, tra lo stilista e il celebre chef giapponese Nobuyuki Matsuhisa, maestro indiscusso del sushi. «Siamo stati fermi a Porto Cervo per tutto il mese. E lì mi sono giocato tutte le carte che avevo a disposizione, anche se Giorgio Armani non era a bordo. Facevo piatti classici della cucina italiana. Non staccavo mai, dalla spesa della mattina al dopo cena. È stata la mia grande occasione». L'equipaggio parlò molto bene di lui. E così quindici giorni dopo lo sbarco, a metà settembre, D'Angelo viene chiamato a far parte della squadra di "Nobu". Dove, poco alla volta, stringerà un rapporto di grande confidenza con Giorgio Armani («anche se lui — racconta — non dà mai del tu a nessuno»), visto che per quasi cinque anni, dal 2004 al 2009, è stato il suo chef personale. E ancora oggi viene chiamato per cucinare alla festa del suo compleanno, in luglio, nella casa di Saint Tropez («ogni anno cambio menu, l'ultima volta ho preparato risotto al limone con ricciola e poi tantissimo pesce della Costa Azzurra: catalana, gamberi alla griglia, scampi gratinati, e ancora sashimi, tataki di tonno, tartare di salmone...»). Anche qui, fu una chiamata fortunata a cambiare il corso delle cose. «Dopo poco che ero da "Nobu" — racconta D'Angelo —, il vecchio direttore del ristorante mi propose di entrare in casa dal signor Armani perché se ne stava andando il cuoco precedente. Naturalmente accettai subito. Sono stati anni unici. Lo seguivo ovunque nel mondo: quasi sei mesi li passavamo in trasferta. Ho visto tutte le sue case, Pantelleria, Antigua, New York, Portofino, Forte dei Marmi, le barche... La cucina più bella di tutte? Quella del suo secondo yacht, il Main: ospita a bordo una vera e propria cucina da ristorante, super attrezzata. Ma non è stato semplice, eh. All'inizio dovevo capire i suoi gusti: ogni giorno gli proponevo due o tre piatti. Poi un poco alla volta sapevo cosa voleva». Giorgio Armani, per esempio, ama molto la pasta. «Se, invece, mangia la carne, deve sapere poco di carne. Gli ho sempre cucinato il vitello, infatti, perché ha un gusto meno aggressivo. Quando eravamo a Milano, poi, cercavo di riprodurre i sapori delle sue

2

3

4

> **Bono Vox rimase così colpito dalla carbonara di verdure che mi chiese di lavorare per lui**

1 Uno dei piatti serviti al ristorante giapponese «Nobu», a Milano
2 Il banco sushi al primo piano del locale di via Pisoni **3** Un'altra pietanza presente nel menù
4 Lo chef Antonio D'Angelo, in una foto d'archivio, assieme allo stilista Giorgio Armani, di cui è stato cuoco personale dal 2004 al 2009

origini, ispirandomi alle ricette di sua mamma: pisarei e fasò, ma anche spaghetto al pomodoro, scaloppine». L'occasione più difficile? «Fu il primo Natale con tutta la sua famiglia riunita nella casa di Milano. Ero molto timoroso perché dovevo preparare i tortelli piacentini. Ma alla fine mi chiamarono fuori per farmi i complimenti. Fu una vera soddisfazione: non era scontato. Nelle grandi occasioni, invece, mi sbizzarrivo. Ho cucinato per Tom Cruise, Leonardo Di Caprio, Sophia Loren. Bono Vox, invece, una volta rimase così colpito dalla mia carbonara di verdure che mi chiese ridendo di andare a lavorare per lui. E pensare che, quando sono arrivato a Milano, un giorno mi trovai a guardare un servizio in televisione, era una puntata di Non solo moda, in cui si parlava del ristorante di Giorgio Armani e in quel momento pensai proprio: chissà se riuscirò mai ad arrivare a quel livello...». Una sfida vinta, quella dello chef campano, nato a Napoli da una famiglia che aveva il cibo nel dna. «Mia mamma viveva per cucinare, era una grandissima cuoca. Mio papà, invece, è sempre stato fissato con la ricerca degli ingredienti. Già anni fa era capace di macinare chilometri solo per andare a comprare il pane migliore, preparato con il lievito madre, cotto nel forno a legna. Sono cresciuto con l'idea del buon cibo per stare bene: ero un gran mangiatore, anche se non sapevo farmi nemmeno un uovo strapazzato». Dopo le medie si iscrive all'istituto alberghiero di Gianola (Latina): «Perché era una scuola dove si studiava poco», ride. «Vivevo in convitto e nel weekend lavoravo. Trentatrè anni fa si faceva così. E in quel periodo mi è scoppiata la passione per la cucina». Antonio D'Angelo comincia a lavorare in zona, poi nel 1997 si trasferisce a Brescia, dove gira diversi ristoranti fino ad approdare alla stellata «Locanda Leon d'Oro». Nel 2003 si sposta a Milano. «La provincia mi stava stretta, volevo crescere, imparare, confrontarmi con una piazza più grande». Così ricomincia come capopartita all'hotel Gallia. Per poi entrare nel 2004, dopo il mese sul Mariù, nella brigata del «Nobu». «Fino ad allora avevo sempre fatto alta cucina classica, italiana e internazionale. Di piatti giapponesi non sapevo davvero nulla. Per me è stata una grande scoperta. Anche se, a distanza di anni, mi sono reso conto di quanto la cucina giapponese e quella italiana siano simili: entrambe ricche di tradizioni e profondamente rispettose della materia prima e della stagionalità». A seguire, gli anni in casa Armani. Fino al 2009, quando lo chef decide di fermarsi. «Mi mancava l'adrenalina del ristorante — confessa oggi —. Non è stato facile dirglielo. Il signor Armani si affeziona alle persone, ha le sue abitudini, cambiare è difficile. Però avevo voglia di tornare in sala». Il rientro al «Nobu», però, non è lineare. «In quel momento il ristorante

CICALA DRY MISO

INGREDIENTI

200 g di cicale vive, **1** zenzero, **1** carota, **1** sedano, **1** cipolla, **1** porro, **50 g** aceto, **qb** sale e pepe, **100 g** evo, **10 g** olio di sesamo arrostito, **5 g** negi, **3 g** dry miso. Gelatina di pomodoro: **500 g** acqua di pomodoro, **15 g** colatura di alici, **4 g** agar agar, **qb** sale. Insalata di wakame: **5 g** wakame secca e quinoa, **3 g** jalapeño, peperoncino serrano, erba cipollina, cipolla rossa, yuba. Lime-soia: **300 g** lime spremuto, **400 g** soia. Salsa: **200 g** tamarillo e **0,5 g** gomma xantana

PREPARAZIONE

Per le cicale, preparate il brodo in una pentola con acqua, verdure, aceto, sale e pepe. Sbianchite le cicale per 90 secondi nel brodo bollente e raffreddate in acqua e ghiaccio. Pulite le cicale e arrotolatele, lasciando la coda visibile una davanti all'altra. Condite con lime-soy, dry miso e negi. Versate sulle cicale i due tipi di olio bollenti. Per la gelatina, frullate i pomodori con poco sale e lasciate scolare con l'aiuto di una etamina per una notte. A freddo, mixare l'acqua di pomodoro con l'agar agar. Fate bollire per qualche secondo, togliete dal fuoco e unite la colatura di alici. In uno stampino piano (12 cm per 3) versate 20 g di prodotto e fate raffreddare. Per l'insalata, lasciate la wakame in ammollo per qualche minuto. Bollite la quinoa per 12 minuti e raffreddate. Tagliate a brunoise fine jalapeño, peperoncino, cipolla ed erba cipollina. Unite il succo di lime con la soia. Tagliate in 4 parti i tamarillo e togliete i semi. Frullate i semi con una punta di xantano. Preparate il piatto adagiando al centro la gelatina e accanto l'insalata. Poggiate sopra le cicale e infine condite.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

IL PERSONAGGIO

MAIALINO KAKUNI, PEPERONE BIANCO E PAK CHOI

INGREDIENTI

Maialino: 2 kg di maialino, 240 g di sakè, 240 g di soia, 3 l di acqua, 80 g di zucchero, 1 pz di zenzero, 1 pz di porro. Gambo pak choi: olio, sale. Peperone bianco: 70 g di peperone pulito, 50 g di aceto di sakura, 1 lime spremuto, 300 g di olio vinacciolo, qb sale.

PREPARAZIONE

Per il maialino, dopo averlo scottato su entrambi i lati, mettetelo in una pentola con acqua, zenzero e porro. Cucinate coperto per 2 ore. Aggiungete soia, sakè e zucchero. Cucinate ancora per un'ora. Lasciate raffreddare il maialino nel liquido di cottura, che in parte conserverete per i pezzi da mettere sotto vuoto. Per il pak choi, pulitelo e togliete le foglie più grandi esterne. Tagliatelo a metà, sbianchitelo per 30 secondi e raffreddatelo in acqua e ghiaccio. Arrostitelo dalla parte tagliata. Tagliate ancora a metà seguendo il lato lungo. Salate e pepate. Dividete il gambo (seguite il lato lungo), formando delle strisce. Condite con olio e sale e mettete sotto vuoto. Per il peperone bianco, frullate tutti gli ingredienti per diversi minuti. Filtrate e legate con una punta di xantano. Preparate il piatto disponendo al centro il gambo di pak choi. Adagiate sopra il maialino (già rigenerato, mettendolo sottovuoto a 70°C per 10 minuti, e scottato in padella dalla parte della pelle). Versate la salsa di peperone bianco fino a coprire il gambo di pak choi. Guarnite con il pak choi. Laccate il maialino con la salsa di cottura leggermente ridotta.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

6

5

5 Uno dei piatti di «Nobu», ristorante che porta il nome del cuoco giapponese Nobu Matsuhisa **6** Lo chef Antonio D'Angelo con alcune verdure provenienti dal suo orto **7** Un'altra portata che coniuga tradizione giapponese e italiana **8** Uno dei dessert

non stava attraversando un buon periodo a livello di cucina», spiega. «I clienti facevano il confronto con gli altri "Nobu" del mondo, soprattutto quello di Londra, da sempre considerata la casa di Matsuhisa, dove nasce la sua vera cucina. Così io ho poco alla volta cambiato tutto, dalla brigata ai piatti. E ho stretto di più i rapporti con Nobu, per capire meglio la sua filosofia: da buon giapponese, è maniacale, precisissimo, pretende molto. Ed è stato bravissimo a creare oggi un gruppo di resident chef che fanno squadra e remano tutti dalla stessa parte: io la chiamo la "Nobu family". Sono stati anni di lavoro molto duro». Oggi D'Angelo propone sia i piatti classici di Matsuhisa, come la ricciola con jalapeño, sia le sue creazioni personali: «L'idea è quella di portare in tavola la filosofia di Armani nella moda: semplicità, pulizia, eleganza sofisticata». Gli stessi valori che si ritrovano, con diverse sfaccettature, in tutti gli oltre venti ristoranti e caffè del gruppo Armani, attivo nel settore food dal 1998, quando aprì il primo Emporio Armani Caffè a Parigi. La base operativa? Il laboratorio di studio e ricerca di via Bergognone, a Milano, dove Antonio D'Angelo, assieme ai corporate chef, detta la linea per tutte le insegne Armani del mondo. E dove nei prossimi mesi nascerà una nuova cucina dedicata solo al delivery, sempre più richiesto, di «Nobu» e di «Emporio Armani Ristorante». La formula della ristorazione targata Armani? «Da "Nobu" significa pochi ingredienti di altissima qualità per creare piatti fusion di sostanza, essenziali ma gustosi». E così sono nate ricette come la cicala dry miso o la palamita poché. E i risultati si sono visti. «Il locale è sempre pieno. Ogni anno facciamo 80 mila coperti, pre-pandemia arrivavamo a 85. Ogni mese cuciniamo quattro tonnellate di pesce, 500 chili solo di tonno. Questo è il miglior giapponese della città: la qualità e la cura del dettaglio che abbiamo noi non ce l'ha nessuno». Tra le più grandi soddisfazioni? «Dopo sei o sette anni di sacrificio e abnegazione, quando i nostri clienti internazionali, che conoscono bene anche gli altri "Nobu", hanno cominciato a dire che l'insegna di Milano è tra le migliori al mondo di tutto il gruppo giapponese». Che oggi conta 56 insegne oltre a diversi hotel (il prossimo in apertura, in estate, sarà il Nobu Hotel and restaurant di Roma). Merito di Matsuhisa, ma non solo, rivendica D'Angelo. «È vero che qui c'è il nome Nobu, spesso e volentieri si parla solo di lui. È giusto. Però alla lunga questa è una cosa che mi va un po' stretta. Qui lo chef sono io: se la ricciola esce buona è perché ci sono io a guidare la brigata». Anche per questo il cuoco napoletano ha scelto di avviare un suo progetto personale. «Una nuova avventura, nata durante il primo lockdown. Sentivo il

INGREDIENTI

Carciofi sott'olio: **2** carciofi, **200 g** di shiragiku, **300 g** di vinacciuolo, scorza di ½ lime, scorza di ½ limone, **6 g** di sale. Shimeji sott'olio: **300 g** di olio di vinacciuolo, **150 g** di aceto sushi. Gel di pomodoro: **500 g** di acqua di pomodoro, **4 g** di agar, **20 g** di colatura di alici, **qb** sale. Astice: mezza coda più **1** chela, **30 g** di burro ai crostacei e **1 g** di sansho pepper. Germogli di soia.

PREPARAZIONE

Per i carciofi, puliteli e tagliateli a metà. Uniteli al liquido di cottura composto dagli altri ingredienti e cucinate per 30 minuti a 90°C. Passate ai shimeji, dei funghi che sono di origine asiatica, sia bianchi sia marroni. Versate il liquido di cottura, composto da olio e aceto riscaldato a 100°C, sui funghi. Lasciate raffreddare e mettete tutto sotto vuoto. Per il gel di pomodoro, unite l'agar all'acqua di pomodoro, da fare prima, e portate il tutto a ebollizione. Spegnete il fuoco e aggiungete la colatura. Se necessario salate. Lasciate raffreddare fuori dal frigo. L'ultimo passaggio riguarda l'astice, un crostaceo dalla colorazione insolita, ricco di sali minerali e vitamine. La freschezza del prodotto si riconosce dalla corazza, che deve essere umida e lucida. Acquistatelo il giorno stesso in cui pensate di adoperarlo. Rigeneratelo 5 minuti a 60°C nel roner, uno strumento adatto per alimenti dalla consistenza delicata. Subito dopo passatelo in padella con gli ultimi due ingredienti: burro ai crostacei e sansho pepper. Il primo si ottiene insaporendo il latticino con dei crostacei mentre il secondo è una spezia dal sapore agrumato, le cui bacche possono ricordare quelle del pepe. Togliete l'astice arrostito, aggiungete il bisque al fondo di cottura che quindi ridurrete. La preparazione del piatto inizia mettendo in centro il gel di pomodoro, che deve occupare più spazio del resto degli ingredienti. Disponetelo secondo una forma rotondeggiante. Disponetevi sopra tutti i dettagli: 3 cime di funghi marroni, 3 cime di funghi bianchi, 3 spicchi di carciofi, 1 pomodorino amazu. Chiudete con la salsa all'astice, dry miso, wakame secca e fritta (pochi secondi a 180°C) e i germogli. Per chi non lo sapesse, il dry miso è un mix di miso rosso e bianco in fiocchi, che trovate già pronto: l'etichetta porta proprio il nome dello chef Nobu.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

7

desiderio di staccarmi un po' dalla cucina e di dedicarmi alla terra». Nel 2020 ha creato una piccola farm di quattro ettari in provincia di Brescia, l'Orto di Mimì (il nome del padre di Antonio), dove lo chef coltiva ortaggi italiani e giapponesi. Wasabi («sono il primo a coltivarlo in Italia, forse anche in Europa»), e poi yuzu, daikon e molto altro. Materia prima che ogni giorno viene portata a Milano al ristorante. «Fino al 2020 tutti gli ingredienti giapponesi li facevo arrivare da Oriente, tramite Londra: asparagi, foglie di shiso, sansho, zucca di Hokkaido, melanzane, cetrioli giapponesi. Un viaggio infinito: le verdure finivano per arrivare a Milano dopo dieci giorni dalla raccolta. Troppo». Così D'Angelo ha deciso di fare da sé. Oggi l'ottanta per cento degli ingredienti vegetali usati al «Nobu» arrivano dall'Orto di Mimì. E la giornata stessa di Antonio comincia qui: «Abito vicino a Brescia perché non amo vivere nelle grandi città. La mattina passo a salutare gli animali dell'azienda». C'è anche un'alpaca, Maria Rosa, in arrivo dalla tenuta di Broni di Giorgio Armani. «Poi guardo che cosa c'è di pronto, faccio partire le consegne e anche io mi muovo verso il ristorante». In estate, invece, si sposta a Formentera, dove nel 2017 ha inaugurato un suo ristorante, il «Molo47». «Mi davano del pazzo quando l'ho aperto, in una zona poco frequentata dell'isola, dietro il porto. Ma, a distanza di cinque anni, ho avuto ragione io». Nelle prossime settimane andrà a ritirare il Sole della Repsol, la prestigiosa guida gastronomica spagnola. «Non siamo amici di nessuno, i critici sono venuti, il locale è piaciuto e ci hanno assegnato un riconoscimento. In Italia, invece, è diverso. Oggi c'è poca meritocrazia nel mondo delle guide: contano tanto i rapporti e io purtroppo sono un orso. Ma non sono io che devo vendermi. Sono i miei piatti che devono farlo per me». Come lo fecero quelli cucinati sul Mariù, tanti anni fa.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

È giusto parlare di Nobu Ma qui lo chef sono io: se la ricciola esce bene è merito mio

INGREDIENTI

Mousse: 1 kg di mascarpone, 1,5 kg di panna, 175 ml di acqua, 350 g di zucchero, 300 g di tuorlo, 20 g di gelatina. Mochi: 1,8 l di acqua, 750 g di zucchero, 800 g di farina di riso, un po' di maizena. Spuma di caffè: 740 ml di latte, 445 ml di panna, 267 g di zucchero, 15 g di caffè solubile, 9 g di gelatina, 120 g di proespuma. Gelato nocciola: 1 l di latte, 300 ml di panna, 200 g di zucchero, 100 g di destrosio, 130 g di procrema, 4 g di glicerina, 100 g di latte in polvere, 150 g di pasta nocciola, 75 g di pralinato. Cacao.

PREPARAZIONE

Per la mousse, idratate la gelatina e semimontate la panna con il mascarpone. Mettete in frigo. Montate il tuorlo e aggiungete lo sciroppo di zucchero riscaldato a 115°C. Quando il tutto è tiepido, aggiungete la gelatina. Unite il composto freddo, panna e mascarpone. Girate con la frusta e riempite 5 sac à poche. Per il mochi, versate acqua e zucchero in una pentola e portate a ebollizione. Aggiungete la farina e girate energicamente. Versate sul tavolo l'impasto aiutandovi con la maizena. Tagliate l'impasto in pezzi rettangolari da 60 g. Mettete in congelatore. Per la spuma di caffè, riscaldate gli ingredienti a 70 °C. Idratate la gelatina e la proespuma. Mixate tutto e versate 400 g in sacchetti sottovuoto. Per il gelato, riscaldate a 65°C gli ingredienti. Emulsionate e mixate pasta di nocciola e pralinato. Servite con una spolverata di cacao. © RIPRODUZIONE RISERVATA

8

IL MENU DI ENRICA MONZANI

 C PER CELIACI F FACILE L LIGHT V VEGETARIANA T TRADIZIONALE PERSONE TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

IL SAPORE DI LIBECCIO NEI CARUGGI DI GENOVA

Testo, foto e ricette di **Enrica Monzani**

CHI È

Avvocatessa genovese e collezionista di ricette della tradizione ligure, Enrica Monzani fin da piccola ha avuto la passione per la cucina Nel 2016 ha aperto il blog «A small kitchen in Genoa», dove racconta ricette liguri, di famiglia e la loro storia. Organizza corsi di cucina e food tour in giro per la sua città

Da quando ho iniziato a occuparmi di cucina ligure, la ricerca delle origini dei piatti e delle storie che li accompagnano è andata trasformandosi da passione sincera a necessità personale. Il tempo passato a portare alla luce leggende e aneddoti legati alla cucina tradizionale ha via via modificato profondamente il mio senso del gusto: ho scoperto così che ogni piatto, quando ne si conosce la storia, ha un sapore più vivo, intenso, celebrale. A ogni boccone non si mettono più in moto solo le papille gustative, ma anche la fantasia, che porta lontano e fa immaginare tempi passati, cucine altrui, viaggi per mare. Oggi vi racconterò, dunque, delle origini antichissime della cucina di strada di Genova, del fascino che si nasconde tra le pieghe dei suoi caruggi, lungo i moli, sotto le arcate del quartiere di Sottoripa, in modo che queste ricette, quando le preparerete, avranno un sapore diverso, un'anima vera, un'eco di vento di libeccio. Sin dall'epoca romana, Genova è stata una porta (*ianua*, in latino) tra terra e mare, un varco attraverso cui sono fluite infinite merci, persone, culture. Centinaia di navi, provenienti da ogni parte del mondo, ormeggiavano ogni giorno in rada di fronte alla Superba, attendendo, placide, di scaricare e caricare spezie, grano, metalli. I caruggi della città — dedali di strette viuzze tra alti palazzi che salgono, scendono, si intersecano e poi sbucano

Sin dall'epoca romana, la città è stata una porta tra terra e mare

Dal minestrone al pesto con la trippa, dalle torte di verdure al castagnaccio Piatti nutrienti, economici, pratici da mangiare Pensati per genti senza dimora, mercanti e marinai bisognosi di essere sfamati e confortati. Storia della cucina della Superba, nata nei dedali di viuzze strette tra il centro e il porto. Da leggere prima di mettersi a tavola, perché ogni piatto, quando ne si conosce l'origine, ha sempre un gusto più intenso, celebrale e vero. Come un'eco di vento che soffia dal mare

FRISCEU ALLA MAGGIORANA

INGREDIENTI

200 g di farina, **5 g** di lievito di birra, **50 ml** di acqua naturale tiepida, **200 ml** di acqua gassata fredda, **1** pizzico di sale, **2** cucchiai di maggiorana fresca tritata, olio di arachidi per friggere

Sciogliete il lievito di birra nell'acqua naturale tiepida e lasciate riposare 5 minuti. In una ciotola versate la farina, il sale, il lievito sciolto nell'acqua e iniziate ad amalgamare tutti gli ingredienti. Continuate a mescolare gli ingredienti unendo poco alla volta l'acqua gassata fredda. L'obiettivo è ottenere una pastella liscia e consistente, fluida ma non liquida, tipo polentina, e soprattutto senza grumi. Nel passaggio successivo tritate finemente la maggiorana fresca e aggiungetela alla pastella. Coprite l'impasto con un piatto e lasciate riposare a temperatura ambiente per 30 minuti. Terminata la mezz'ora, riscaldate l'olio d'arachidi in un pentolino dai bordi alti. Riempitelo per due terzi. Il liquido deve abbondare di modo che le frittelle galleggino dentro il contenitore. Quando l'olio giunge a temperatura (circa 175°C) versate la pastella poco alla volta facendola scivolare giù da un cucchiaino. La pastella si gonfierà formando delle palline. Friggete 6-8 frittelle per volta rigirandole spesso. Scolatele appena prendono un leggero colore e fatele asciugare su carta assorbente. Servite calde e spolverate di sale fino.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

F

4-6 PERSONE

45 MINUTI

Centinaia di navi in rada attendevano placide di scaricare spezie, grano e metalli

all'improvviso sulla veduta del porto — per secoli hanno brulicato di camalli, marinai, mercanti, cambiavalute e contadini scesi a valle per vendere il raccolto. Persone di passaggio, genti senza dimora e senza cucina, bisognose di essere sfamate e confortate. È proprio per loro che nacque la cucina di strada di Genova: piatti caldi, nutrienti, economici, pratici da mangiare, molto spesso ricchi di verdure fresche. Adatti a esser consumati camminando, seduti su uno sgabello oppure appoggiati al muro prendendo il sole. Il centro storico iniziò a pullulare di farinotti — così chiamati perché vendevano piatti a base di farine: grano, ceci, castagne, mais — e di sciamadde, i ristori con forno a legna. Sui lunghi banconi di marmo si offrivano focacce morbide e scintillanti d'olio, semplici o arricchite con olive, cipolle, erbe aromatiche: la colazione preferita dai camalli e dai genovesi tutti, oggi come allora. E poi torte salate, fatte con gusci di croccante e sottilissima pasta sfoglia all'olio (la pasta matta) e un ripieno sapientemente dosato di verdure di stagione (bietole, erbe di campo, zucca, carciofi, zucchini), formaggio fresco, uova, erbe aromatiche e spezie. Oppure si portava conforto con dolci semplici, frugali ma nutrienti come il castagnaccio, cucinato con farina di castagne (quelle castagne di cui l'entroterra ligure è ricchissimo) e arricchito con uvetta, pinoli e semi di finocchio. All'epoca gli stretti caruggi erano

I farinotti così erano chiamati perché vendevano cibi a base di farine varie

IL MENU DI ENRICA MONZANI

FARINATA CON I CARCIOFI

INGREDIENTI

Per una teglia da 35 cm di diametro:
190 g di farina di ceci,
570 ml di acqua tiepida,
8 g di sale,
90 g di olio d'oliva,
1 carciofo fresco,
pepe

Versate la farina di ceci in una caraffa, aggiungete il sale e l'acqua. Mescolate con una frusta in modo che si crei una pastella liscia e senza grumi. Coprite e lasciate riposare a temperatura ambiente per almeno 4 ore. Ricordatevi però di mescolare l'impasto ogni 2 ore. Potete rimuovere l'eventuale schiuma che si sarà formata in superficie. Terminato il riposo, preriscaldate il forno a 220°C e infilate una teglia vuota per 5 minuti. Nel frattempo, lavate, mondate e tagliate a fettine sottili il carciofo. Estraete dal forno la teglia e versatevi l'olio. Ora rimescolate la pastella. Prendete un cucchiaio di legno, posatelo inclinato di 45°C al centro della teglia e versate la pastella facendola correre lungo il cucchiaio: in questo modo si adagerà sull'olio. Dopo di che con il dorso del cucchiaio stendete l'olio che affiorerà in superficie. Spargete nella maniera che preferite le fettine di carciofo sulla superficie. Infornate nel ripiano più basso del forno e cuocete per 25 minuti. Quindi azionate il grill per altri 5 minuti per creare una crosticina marrone chiaro sulla superficie. Una volta conclusa la cottura, sfornate, spolverate di pepe e servite caldissima.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

4 PERSONE

270 MINUTI

MINESTRONE AL PESTO

INGREDIENTI

300 g di fagioli borlotti freschi (o 200 g già cotti), **3** zucchine, **150 g** di fagiolini, **1** carota, **100 g** di verza, **150 g** di bietoline, **2** patate, **1** porro, **1** costa di sedano , **1** melanzana, **100 g** di zucca, **1** pezzo di crosta di parmigiano, **100 g** di pasta corta, **½** mazzetto di basilico , **½** spicchio d'aglio, **1** cucchiaio di parmigiano, olio evo, sale

Sgusciate i fagioli. Pulite le zucchine, i fagiolini, le carote, le patate, la zucca, la melanzana e il sedano e tagliate a cubetti di uguali dimensioni. Affettate finemente i porri, le bietoline e la verza. Versate tutte le verdure in una pentola dai bordi alti, coprite con due dita d'acqua e fate cuocere a fuoco lento per 40 minuti. Ricordatevi di girare spesso. Se usate i fagioli in scatola uniteli adesso. Aggiungete un cucchiaino di sale grosso e la crosta del parmigiano e lasciate cuocere per altri 40 minuti. Se necessario, aggiungete ancora acqua. Prelevate due mestoli di minestrone, frullateli a parte e versateli nuovamente nella pentola. Versate la pasta (se il minestrone fosse troppo denso aggiungete un bicchiere d'acqua calda) e fatela cuocere. Lavate e asciugate le foglie di basilico. Frullatele insieme all'aglio e al parmigiano. Aggiungete per ultimo l'olio, rimescolando a mano. Quando la pasta sarà cotta, versate nel minestrone il battuto di basilico, girate e regolate di sale. Se non vi piace il basilico cotto e volete dare un ultimo tocco alla pietanza, il battuto può essere aggiunto anche alla fine, una volta versato il minestrone caldo nei piatti.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

V C T

4-6 PERSONE

150 MINUTI

La sciamadda più famosa resiste da 70 anni sotto i portici di Sottoripa

intrisi del pungente odore d'olio bollente delle friggitorie. Oggi sono poche le sciamadde rimaste, la più famosa resiste da più di 70 anni sotto i portici di Sottoripa, e la sua storia affiora prepotente tra le piastrelle bianche dei muri e i giganteschi paioli di ferro anneriti dall'uso. Qui, dietro basse vetrine, rovesciate su grossi vassoi d'acciaio, svettano ancora oggi montagne di frittelle di pastella lievitata: quelle preparate con farina di grano si chiamano frisceu, quelle con farina di ceci si chiamano cuculli. Non mancano poi le ingannevoli panissette, che ad un occhio poco allenato potrebbero sembrare semplici patatine fritte: prelibate listarelle di panissa fritta (una preparazione a base di farina di ceci) che lasciano tutti a bocca aperta. E poi frittelle di baccalà, acciughe fritte e pignuetti, i pesciolini fritti «uno tira l'altro». Chissà se anche allora, come oggi, l'attesa era sempre ben ricompensata da un cono di carta unto e fumante. Invece, per qualcosa di caldo e sostanzioso, l'ideale per faticare al freddo, si entrava nelle tripperie, dove in giganteschi pentoloni di rame sobbollivano, sin dal primissimo mattino, stufati e minestre a base di trippa. La più famosa era la sbira, una minestra fatta di stufato, brodo e pane raffermo: colazione e piatto principale delle manovalanze e, tradizionalmente, degli sbirri, le guardie carcerarie della città. E pure il minestrone al pesto racconta un pezzo di storia del porto di Genova. O meglio,

Chissà se anche allora l'attesa nei ristori era ricompensata da un cono di carta unto e fumante

IL MENU DI ENRICA MONZANI

TRIPPE IN UMIDO

Pulite e tritate finemente sedano, cipolla, carota e prezzemolo. Mettete il trito di verdure in un'ampia casseruola dove avrete versato 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva. Fate soffriggere per 2 minuti. Aggiungete le trippe e ora fatele soffriggere a fiamma vivace per un quarto d'ora o fino a quando non avranno perso tutta la loro acqua e si saranno ben dorate e leggermente abbrustolite. Nel frattempo pelate le patate, tagliatele a pezzi grossi e aggiungete i pinoli. Tornate alle trippe e versate il vino bianco, lasciandolo evaporare e raschiando bene il fondo nella casseruola. Aggiungete il concentrato di pomodoro stemperato in poca acqua, le patate e il brodo di carne fino a coprire le trippe. Fate cuocere per circa un'ora a fuoco lento. Se capitasse che durante la cottura le trippe si asciughino troppo, aggiungete poca acqua. A cottura ultimata regolate di sale e pepe. Le trippe vanno servite calde assieme a una spolverata di parmigiano reggiano. Per preparare la «sbira», invece, adagiate sul fondo di una ciotola una fetta di pane tostato, aggiungete due cucchiai di trippe in umido e irrorate con brodo di carne (o di trippe) bollente.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

C
T
F

INGREDIENTI

700 g di trippe varie già pulite, **4** cucchiai di olio evo, **1** costa di sedano, **1** cipolla, **1** carota, **1** mazzetto di prezzemolo tritato, **4** patate, **120 ml** di vino bianco secco, **2** cucchiai di concentrato di pomodoro, **30 g** di pinoli, sale, pepe bianco, **500 ml** di brodo di carne, parmigiano reggiano

4 PERSONE

90 MINUTI

CASTAGNACCIO CON UVETTA E PINOLI

Il castagnaccio è uno dei dolci caserecci più frugali e antichi della tradizione ligure. La sua caratteristica è un sapore dolce amaro, quello tipico della farina di castagne, arricchito però da uvetta, pinoli e semi di finocchio. Per prima cosa mettere a bagno l'uvetta in acqua fredda per 10 minuti e preriscaldate il forno a 180°C. Mescolate la farina di castagne, lo zucchero e il sale in una ciotola. Aggiungete l'acqua e il latte poco alla volta e mescolando per evitare grumi, fino ad ottenere una pastella liscia e omogenea. Versate l'olio extra vergine di oliva in una teglia rotonda di circa 20 cm di diametro. Adagiate quindi la pastella e distribuite uniformemente sulla superficie l'uvetta sgocciolata, i pinoli e i semi di finocchio. Cuocete in forno per 40 minuti o fino a quando il castagnaccio non si staccherà dai bordi della teglia. Quando sarà pronto dovrà avere un colore dorato e sulla superficie si formeranno le caratteristiche crepe. Servite caldo o a temperature ambiente. Questo dolce può essere anche accompagnato dalla panna, magari montata sul momento, che renderà ancora più invitante il dessert.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

C
F
T

INGREDIENTI

400 g di farina di castagne, **3** cucchiai di zucchero, un pizzico di sale, **350 ml** di acqua fredda, **300 ml** di latte intero, **3** cucchiai di olio extravergine di oliva, **100 g** di uvetta, **30 g** di pinoli, **1** cucchiaino di semi di finocchio

8 PERSONE

60 MINUTI

I catrai lavoravano su osterie galleggianti: gozzi attrezzati con pentole di ghisa

dei catrai, per secoli punto di riferimento per gli equipaggi delle navi. Erano gli osti che lavoravano su delle vere e proprie osterie galleggianti: gozzi e piccole chiatte dove al centro dominava un pentolone di ghisa fumante mentre lungo i bordi erano allineate fondine stracolme di cibo da allungare ai marinai. Il piatto più apprezzato era proprio il minestrone, che con il suo intenso profumo di basilico appena tritato conquistava lo stomaco e il cuore nostalgico dei naviganti. Ecco. Ora, con questa manciata di storie di cucina di strada e di porto, non vi resta che addentrarvi finalmente negli «intestini caruggi» di Genova (come li chiamava il poeta Giorgio Caproni), lasciandovi guidare dai profumi di focaccia, farinata, frittelle, minestrone e dall'immaginazione. Potrete fermarvi in una vecchia sciamadda, appollaiarvi su uno sgabello, con la carta gialla della farinata come tovaglia, e farvi incantare dalle fiamme che danzano nei forni e dal piroettare delle teglie di rame. Oppure potrete afferrare al volo un cono fumante di fritto e camminare per il centro storico più bello del mondo, dita unte e naso all'insù, ammirando i ricchi palazzi della nobiltà genovese, qualche affresco sfuggito da una finestra aperta, il cielo azzurro che a stento appare tra i tetti d'ardesia, assaporando, senza troppo sforzo, quello che era Genova tanto tempo fa.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Ora non vi resta che entrare anche voi negli «intestini caruggi» di Giorgio Caproni

LA FARINA DEI GRANDI CHEF,
A CASA TUA.

@MOLINO_PASINI MOLINOPASINI.COM

MOLINO PASINI

LE POLPETTE «50 E 50»

Metà carne e metà verdure: un mix bilanciato e perfetto che consente di ammorbidire l'impasto senza bisogno di aggiungere pane o patate. Da declinare a piacimento a seconda delle stagioni. In inverno provate manzo e cavolfiore

di **Alessandra Avallone**
illustrazione di Felicita Sala

È proprio vero: di polpette non ne abbiamo mai abbastanza. Ma anche di verdure non ne abbiamo mai a sufficienza. Perché allora non combinare insieme le due esigenze e fare delle polpette con il 50 per cento di carne e la restante ugual parte di verdura? Il mix ha grandi vantaggi. La verdura cotta o cruda, unita alla carne, permette di ammorbidirla, senza bisogno di aggiungere pane o patate e, a seconda del vegetale scelto, si può modificare completamente il sapore delle polpette. Di stagione in stagione ci si può sbizzarrire preparando, sempre con lo stesso schema, polpette di maiale o manzo con verze, cavolfiore, broccoli, carciofi. In primavera, per esempio, le polpette si rinnovano con carne di vitello o agnello macinata con cipollotti novelli, erbette, piselli. In estate è possibile «tagliare» la carne di manzo, vitello o pollo con i sapori più solari: peperoni, zucchine, melanzane calde della luce estiva. In autunno si ottengono i risultati più interessanti abbinando la carne di manzo, maiale o tacchino con le radici tipiche della stagione come le rape con le cime fresche, le barbabietole o le carote, o con della zucca. In pieno inverno come ora, invece, provate a mixare la carne di manzo, o di maiale, con del cavolfiore tritato e aromatizzato in padella. Come vedete, non c'è limite alle combinazioni e alle possibilità. Affidatevi alla fantasia: trasformerete un semplice piatto di polpette in una ricetta sempre diversa, sana e divertente anche per i bambini.

INGREDIENTI

400 g di carne macinata di manzo o di maiale, **400 g** di cavolfiore, **2 cucchiai** di prezzemolo tritato, **40 g** di grana grattugiato, **1 cucchiaio** di pangrattato, **4 spicchi** di aglio, peperoncino piccante in fiocchi, **2** uova, **1** rametto di rosmarino, **700 g** di passata di pomodoro, olio extravergine di oliva, sale

PREPARAZIONE

Cominciate lavando con cura il cavolfiore. Poi tritatelo nel mixer utilizzando tutte le parti (fiore, gambi e foglie se ci sono), e passatelo in padella saltandolo per tre minuti con due spicchi di aglio vestiti e un cucchiaio di olio extravergine d'oliva. Fate raffreddare la verdura prima di lavorarla. Una volta fredda, cominciate a impastare la carne scelta (di manzo o di maiale) con le uova, il formaggio grana, il cavolfiore, il prezzemolo e il pangrattato. Alla fine unite il sale e una presa di peperoncino in fiocchi. Amalgamate bene, poi con l'aiuto delle mani umide formate delle polpette regolari e lasciatele riposare per 30 minuti in frigorifero in modo che si rassodino. Prendete ora una casseruola ampia e antiaderente, scaldate due o tre cucchiai di olio extravergine e l'aglio rimasto. Versate la passata di pomodoro e mezzo bicchiere di acqua. Salate, aggiungete una presa di peperoncino e il rosmarino e cuocete il sugo per una decina di minuti. A questo punto immergete le polpette nella salsa e abbassate la fiamma al minimo. Mettete il coperchio e cuocete per 20-25 minuti senza smuovere le polpette. Controllate la cottura aprendone una a metà. Se serve, proseguite la cottura. Quando pronte, servitele ben calde, con un contorno a piacere (doppia dose di verdure quindi) oppure accompagnatele con un riso pilaf o anche sopra degli spaghetti.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

4 PERSONE

75 MINUTI

CLASSICI

Con un cacao tracciato al 100%, dal produttore fino allo stabilimento in Francia, Valrhona apre le porte del mondo del cioccolato d'eccezione con 12 nuove tavolette. Dai grandi classici alle ultime creazioni bio

MONORIGINE

Semola biologica monorigine Matt, tipica dell'Italia del Sud e della Puglia, acqua di sorgente e aria di montagna. Ecco come nascono i Fusilloni del pastificio Felicetti, ai piedi delle Dolomiti

DALLA SICILIA

Dalla collaborazione tra la cantina siciliana Donnafugata e Dolce&Gabbana nasce Tancredi 2018 (Cabernet sauvignon, Nero d'Avola e Tannat), un rosso che affonda le radici nel 1990

CEREALI

Cous cous con zucca, ceci e lime è una delle tre insalate di cereali pronte da mangiare della gamma Knorr «Apri e gusta», in cui il contenuto di carboidrati, proteine e grassi è bilanciato

Scomparsa a 90 anni nel 2020, fu la pioniera dei bestseller gastronomici
Raffinata intellettuale e moglie di un editore, nell'epoca delle prime emancipazioni femminili perseguì la sua missione: semplificare le ricette

L'AUTRICE

ELENA SPAGNOL

E L'ELOGIO DELLA VELOCITÀ

di **Angela Frenda**
foto di Stefania Giorgi, illustrazione di Carlotta Gasparini

Aveva due grandi passioni nella vita: il romanzo e la cucina. Elena Spagnol, nata Vaccari, scrittrice, traduttrice e abile cuoca, scomparsa due anni fa a 90 anni, trovò un modo tutto suo per affrancarsi dall'essere moglie dell'editore Mario Spagnol e madre di Luigi. Decise di iniziare a scrivere... libri di cucina. Mai banali, ma sempre con un passo avanti verso la modernità. Una passione che l'ha portata in una trentina d'anni a pubblicare 22 libri, per un fatturato di oltre un milione di copie. Robe da far impallidire, oggi, anche i più seguiti food instagrammer. Lei è stata definita soprattutto la «creatrice della cucina veloce», e infatti è stata tra le prime, se non la prima, a dare ricette in minuti: facile, veloce, complessa. E la prima a insegnare, ebbene sì, la pentola a pressione. L'autrice ha dedicato tutta la sua vita, si può dire, a evitare di offrire un'immagine arzigogolata della cucina. Bensì si è spesa sempre per semplificare l'approccio alle ricette: ha infatti eliminato gli ingredienti, abbreviato e facilitato procedimenti, messo a punto metodi economici e rapidi. Tra i suoi volumi, tanto per fare qualche esempio a me caro, *Libro di cucina per la donna che lavora, La pentola a pressione, Panini* e *In cucina con Elena Spagnol*. Non dava soltanto ricette per tutti i gusti, lei, ma anche gli strumenti, gli attrezzi, i recipienti, la congelazione, la spesa, le scorte, gli ospiti, i menu. Dall'antipasto al dessert, ogni volta Spagnol tirava fuori dal cilindro una ricetta per un'occasione diversa. Destreggiandosi anche con quelle di alta cucina, che lei si proponeva di spiegare alla lettera in modo da renderle alla portata di tutti. Qualche esempio? Soufflé al tartufo nero, terrina di tonno, triglie fredde all'orientale, vol-au-vent ripieni, chiffonade di lattuga, tagliatelle verdi ai funghi, anatra all'arancia, lepre al cacao o bavarese di pesche. E spiegava con orgoglio la sua filosofia: «Nessuno vieta di spalancare le porte dell'alta cucina anche alle dilettanti.

Tra le prime a presentare i piatti in minuti, insegnò a utilizzare la pentola a pressione

CHI È

Elena Vaccari, moglie dell'editore Mario Spagnol (1930-1999), è scomparsa a 90 anni nell'agosto del 2020. Scrittrice, traduttrice e abile cuoca, è stata la pioniera del genere letterario gastronomico, seguendo l'evolversi della cucina moderna, e la «creatrice della cucina veloce». In trent'anni ha pubblicato 22 libri vendendo un milione di copie

Food styling di Alessandra Avallone, styling di Sara Farina
Crediti: vassoio con libellula di Ibride, tessuti tinti a mano di Forme di Farina

Ha scritto ventidue libri di successo, per un totale di oltre un milione di copie

Basta presentare delle ricette facili e infallibili». C'è poco, molto poco, su di lei. Come spesso accade con le food writer italiane: solo ricette, zero vita vissuta. Che peccato, che enorme peccato. Sarebbe stato così bello invece capire perché una raffinata intellettuale come lei avesse deciso di esercitare la sua penna «solo» sui temi della cucina. Avrebbe potuto raccontarci davvero tanto sull'essere donna colta e appassionata scrittrice gastronomica. Sul femminismo e sull'emancipazione. Ma nulla. Decise di far parlare solo i suoi numerosi libri di ricette. Tra le rare interviste che ho ritrovato, quella dello scrittore Mario Biondi. Dove, per fortuna, si raccontò. «Ho due passioni: la scrittura e la cucina. Due, essendo miseramente fallita quella per la musica. Per quanti sforzi abbia fatto, non sono mai riuscita a imparare a suonare il pianoforte o a cantare. Non sono mai neanche riuscita a imparare a scrivere a macchina, per altro. Ed è senz'altro nata prima la passione per la lettura». E la cucina? «È venuta molto dopo, con la famiglia». Ma poco si sa anche del suo infallibile fiuto letterario, decisivo per la pubblicazione di libri destinati a diventare best seller. Su tutti, uno: «Alla fine degli anni Settanta ero a Londra con mio figlio Luigi, e mio marito Mario mi aveva raccomandato di andare nelle librerie a chiedere quali fossero i libri che in quel momento si vendevano di più. Mi è stato mostrato *Hungry as the sea*, quello che in Italia è poi diventato *Come il mare di Wilbur Smith*. Ma mi piace anche ricordare di aver sostenuto con calore la pubblicazione di Richard Bach. Oppure *Radici*, per esempio. Io scrivere di narrativa? Non fa per me, non so scrivere una storia». Però, le chiede ancora l'intervistatore, tutti dicono che le sue ricette siano scritte molto bene. «Hanno anche sottolineato la mia capacità di sintesi. Certo, per forza: all'università il mio esame di latino è stato su Tacito. È lì che ho imparato». E voleva riabilitare la panna... Magari il giorno di Natale, con i cappelletti. Sicuramente di questa signora della cucina italiana ricorderemo la sua capacità di semplificare e adattare anche i piatti più complessi a una nuova epoca, in cui il tempo in cucina doveva essere ottimizzato a tutti i costi senza però perdere la qualità e i sapori. E così, invece del filetto al pepe verde ecco le bistecche di filetto al pepe verde. Meno tempo. Stesso gusto. Secondo la «filosofia Spagnol».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

UOVA IN COCOTTE ALLA PANNA

INGREDIENTI

Per ogni cocotte: 1 uovo, 2 cucchiai di panna liquida, 2 cucchiai di groviera o di parmigiano, burro per imburrare

PREPARAZIONE

Imburrate degli stampini di porcellana o di vetro. In ogni stampino mettete un cucchiaio di panna e uno di formaggio grattugiato, un uovo sgusciato e ancora un cucchiaio di panna e uno di formaggio. Disponeteli sul fondo di una pentola a pressione dove avrete versato 1/2 bicchiere di acqua. Chiudete il coperchio e accendete il fuoco a fiamma vivace, al sibilo riducete la fiamma al minimo. Cuocete per 2 minuti, spegnete, raffreddate velocemente la pentola, apritela, dopo aver fatto uscire il vapore, e bloccate la cottura delle uova versando un bicchiere di acqua fredda. Le uova possono essere sformate o lasciate nelle cocotte.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Inventato dallo chef reatino Adelmo Renzi, che con questo dessert vinse nel 1962 il concorso culinario in omaggio a Sanremo, la città dei fiori. Qui la versione del pastry chef Diego Crosara: crema al cioccolato bianco, chantilly e una gelatina fredda di banana e passion fruit

TORTA MIMOSA ALLA FRUTTA

LE RICETTE DEI GRANDI PASTICCERI RIFATTE A CASA

di **Lydia Capasso**
foto di Matt Russell

Compito impegnativo, quello della torta mimosa: è a lei che spetta l'onere di squarciare le tenebre dell'inverno e portare un po' di colore e calore nei nostri piattini da dessert. Quelle briciole di impasto in superficie, che riproducono i capolini gialli del fiore, furono un omaggio a Sanremo da parte di Adelmo Renzi, lo chef reatino che nel '62 partecipò, vincendo, a un concorso dolciario nella città dei fiori. Questa versione un po' insolita, con banana e passion fruit, è un'idea di Diego Crosara, vicentino di origini, dal 2018 responsabile di produzione di Marchesi 1824, la storica pasticceria milanese oggi parte del gruppo Prada. Autore di diversi libri sull'argomento, nel 2012 il suo «Mignon» ha vinto il premio come miglior libro italiano ai Gourmand World Cookbook Awards.

IL MAESTRO

Nato a Valdagno (Vicenza) nel 1965, Diego Crosara si diploma in pasticceria nel 1980 a Cividale (Udine). Ha lavorato con i più grandi pasticceri, da Bau ad Adrià. Oggi insegna, fa consulenze ed è responsabile produzione per Marchesi 1824, la pasticceria milanese del gruppo Prada

INGREDIENTI

Per il savoiardo: 110 g di albumi, 90 g di zucchero (più un cucchiaio per spolverare), 70 g di tuorli, 70 g di farina debole, 30 g di fecola di patate. Per la crema al cioccolato bianco: 250 ml di latte, 80 g di zucchero, 100 g di tuorli, 25 g di amido di riso, 100 g di cioccolato bianco. Per la gelatina alla frutta: 350 g di banane, 150 g di polpa di frutto della passione, 100 g di zucchero, 40 g di glucosio, 12 g di colla di pesce, 60 g di acqua. Per la chantilly: 600 g di panna fresca, 30 g di zucchero, 20 g di maraschino, 6 g di colla di pesce, 30 g di acqua.

PREPARAZIONE

Cominciate dal savoiardo. In una planetaria montate a $\frac{3}{4}$ gli albumi con 40 g di zucchero. In una ciotola unite i tuorli con 50 g di zucchero e aggiungeteli a filo alla massa montata mentre l'apparecchio è in funzione. Una volta amalgamati i composti, spegnete e con una spatola di gomma inserite lentamente la farina setacciata con la fecola. Stendete l'impasto su un foglio di carta da forno imburrato, appoggiato su una placca, fino a uno spessore di 2 centimetri. Spolverate con zucchero semolato. Infornate a 200°C per circa 8 minuti, quando la superficie del biscotto sarà dorata, sfornate. Preparate ora la crema al cioccolato: in un pentolino portate a ebollizione il latte. A parte miscelate lo zucchero con l'amido, aggiungete i tuorli e girate il composto con una frusta, versate il latte bollente in più volte. Cuocete la crema, senza smettere di mescolare, fino a quando avrà raggiunto gli 82°C e versatela sul cioccolato bianco a pezzi. Frullate con un mixer a immersione e mettetela in un contenitore, coperta con pellicola a contatto. Raffreddate rapidamente e conservate in frigo fino al momento dell'utilizzo. Dedicatevi alla gelatina: in una pentola portate a 50°C la polpa del frutto della passione con zucchero e glucosio (se non avete il glucosio usate lo stesso quantitativo di miele), unite la colla di pesce precedentemente idratata nell'acqua fredda, mescolate bene finché la gelatina si sarà sciolta. Unite le banane a cubetti e colate in stampi di silicone del diametro di 16-17 cm, con un'altezza di un paio di centimetri, fate solidificare per qualche ora in freezer. Per la chantilly al maraschino mettete la colla di pesce in una ciotola con acqua fredda e fate ammorbidire per qualche minuto, strizzate e fate sciogliere nel microonde insieme a 100 g di panna montata con lo zucchero. Unite maraschino e restante panna. Tenete la chantilly in frigo. Ora che avete realizzato tutti gli elementi, vi resta la parte più divertente: montarla. Con un cerchio da pasticceria dal diametro di 20 cm, ritagliate due circonferenze dal savoiardo e conservate i ritagli. Appoggiate il primo cerchio di pasta su un piatto da portata, con il sac à poche (o con un cucchiaio) formate una spirale di un centimetro di crema al cioccolato bianco, sovrapponete la gelatina di frutta ancora congelata, con l'aiuto di un altro sac à poche o con un cucchiaio, ricoprite il tutto con la chantilly al maraschino, chiudete con il secondo disco di savoiardo, dando una forma leggermente a cupola. Cospargete la superficie ancora con un sottile strato di chantilly. Con i ritagli di biscotto savoiardo che avevate messo da parte, formate una granella di 2-3 mm e ricoprite la torta con la decorazione della mimosa. Spolverizzate con zucchero a velo se vi piace.

I TRUCCHI

Se preferite prendervi più tempo, potete preparare prima il biscotto savoiardo (attenzione al composto di albumi e zucchero: non deve prendere aria), perché può essere conservato, ben avvolto in carta stagnola, per un paio di giorni. La gelatina può essere tenuta in freezer e tirata fuori all'occorrenza. La crema al cioccolato bianco potete comporla anche il giorno prima. Un altro suggerimento: non utilizzate liquori o sciroppi per bagnare il biscotto savoiardo (o il pan di Spagna), perché perderebbe di consistenza e potrebbe sbriciolarsi. Siete allergici al glutine? Al posto della farina usate fecola di patate o amido di riso

© RIPRODUZIONE RISERVATA

IL MENU SALUTARE

 PER CELIACI FACILE LIGHT VEGETARIANA TRADIZIONALE PERSONE TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

INGREDIENTI

Per la torta: **280 g** di farina tipo 2, **50 g** di olio di semi di girasole spremuto a freddo, **450 g** di bevanda di riso integrale, **1** bustina di lievito per dolci, **70 g** di cacao amaro, **1** arancia tarocco non trattata.
Per la tisana: **1** limone non trattato, **1** noce di zenzero fresco

TORTA CIOCCOLATO E ARANCE

Setacciate la farina con il cacao in una ciotola. Stemperate gli ingredienti con il latte di riso con una frusta a mano. Poi, lentamente, incorporate l'olio di girasole. Solo alla fine, come ultimo passaggio, aggiungete il lievito. Una volta che avete amalgamato bene tutti gli ingredienti, ungete di olio uno stampo a cerniera di 22 cm di diametro, foderatelo di carta da forno e ungete nuovamente. Versate la preparazione nello stampo. Cuocete la torta a 180°C per 40 minuti. Se volete essere sicuri che sia pronta, infilateci uno stecchino. Nel frattempo sbucciate al vivo l'arancia. Tagliatela e distribuite le fette sul dolce. Servite la torta con una tisana, preparata facendo bollire per ogni tazza 2 fette di zenzero e una striscia di buccia di limone non trattato. *(al.av.)*

F L T

8 PERSONE

60 MINUTI

© RIPRODUZIONE RISERVATA

INGREDIENTI

Per la pasta fillo: **125 g** di farina integrale, **1 cucchiaino** di aceto di mele, **1 cucchiaio** di olio di semi di girasole spremuto a freddo, **60 ml** di acqua.
Per le pere: ½ limone, sale, **1** grossa pera matura e soda, cannella in polvere

PERE AL CARTOCCIO

Sbucciate la pera, eliminandone il torsolo, e tagliatela a dadini. Spruzzatela con il succo di limone. Impastate la farina con l'acqua, l'aceto di mele, l'olio e una presa di sale. Formate un panetto, copritelo con una ciotola rovesciata e lasciate riposare 30 minuti. Una volta terminata la mezz'ora, tirate la pasta con la sfogliatrice. Grazie a questo accessorio riuscirete a renderla veramente sottile. Dopo di che dividetela in 12 quadrati. Al centro di ognuno mettete un cucchiaio di dadini di pera. Poi raccogliete la pasta sopra il ripieno e pizzicatela fra pollice e indice per sigillare il cartoccio. Riscaldate il forno, dove infilerete la teglia con i mini fagottini e cuocete a 180°C per 10-12 minuti. Un consiglio: per renderli ancora più gustosi, spolverateli leggermente di cannella prima di servirli caldi o freddi. *(al.av.)*

L V

4 PERSONE

70 MINUTI

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Alimenti naturalmente ricchi di zuccheri. Che danno energia senza far ingrassare perché contengono poche calorie. Assunti con regolarità restituiscono benessere all'organismo. Preparatevi alla primavera con la giusta attività fisica: guadagnerete (anche) in buonumore

L'«ALTRO» GUSTO DOLCE

di **Anna Villarini**
foto di Laura Spinelli

Non tutto ciò che è «dolce» è per forza un dolce o un dessert. Lo dimostrano le ricette di questo mese che vanno dalle patate dolci al forno alla zuppa di cipolle, anch'esse dolci, dal carpaccio di barbabietola alle chiacchiere preparate con le carrube. L'idea di proporre questi alimenti nasce dalla necessità di volerci gratificare con pietanze gustose al palato — il dolce è una grande coccola persino per l'umore — che scaldino fisico e «cuore», senza farci imbarcare chili né insinuarci sensi di colpa. A questo punto tengo a ribadire che, in quanto a peso, mangiare i classici dolci, cioè con zuccheri aggiunti, può favorire sovrappeso e obesità. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ricorda che negli ultimi 50 anni c'è stato un sensibile aumento del consumo di cibi ad alto contenuto di grassi e zuccheri. E, in parallelo, un calo dell'attività fisica. In altre parole mangiamo di più, peggio e ci muoviamo meno. Il peso elevato, associato a un accumulo di grassi a livello addominale, è un grave fattore di rischio per malattie non trasmissibili come i disturbi muscoloscheletrici, il diabete, le cardiovascolari e alcuni tipi di cancro tra cui quello al seno dopo la menopausa, all'ovaio, alla prostata, al fegato, alla cistifellea, all'endometrio, al rene e al colon. Dobbiamo adottare strategie che ci permettano di vivere in salute, senza per questo rinunciare al dolce. Le ricette realizzate con alimenti naturalmente zuccherati, come quelle qui proposte, sono ottime anche per i golosi che, però, vogliono mantenersi in forma. E che sanno che gli zuccheri più dannosi sono proprio quelli aggiunti, cioè non presenti naturalmente nei cibi. Gli alimenti di per sé dolci contengono in più sostanze che percepiamo come dolci, ma che non sono zuccheri, e altri numerosi nutrienti salutari tra cui le fibre che controllano l'assorbimento del glucosio. Tradotto, con questo menu ci si scalda, si risparmia in calorie e si tenderà ad avere meno desiderio di zuccheri semplici aggiunti. In cucina gli zuccheri naturali li troviamo nella zucca gialla la cui polpa, dal basso valore energetico e dall'alto contenuto di acqua, si presta a molte preparazioni: biscotti, torte, muffin, pancake. Poi nelle cipolle ricche anche di fibre; nella farina di carrube preziosa per il suo apporto di carboidrati e sali minerali; nelle barbabietole rosse che hanno, in più, vitamine e minerali; e nei fagioli azuki, apprezzati anche per gli oligoelementi. Le ricette non sono a calorie «zero»: a parte la sola acqua, ogni cibo in natura fornisce energia. Questi piatti, però, di calorie ne contengono poche. Per rendere l'idea, le ho indicate. Siamo a Carnevale, andiamo verso la bella stagione: non possiamo ignorare la bilancia. È una questione di salute. A proposito di bilancia, per sapere se si è in sovrappeso basta fare un semplice calcolo: il nostro peso in chilogrammi diviso per l'altezza in metri al quadrato (kg/m²). Il numero ottenuto, se inferiore a 18.5, indica che siamo sottopeso; se tra 18.5 e 24.9 siamo normopeso; tra 25 e 29.9 è sovrappeso; sopra 30 siamo obesi. L'indicazione resta comunque approssimativa: potremmo infatti sembrare in sovrappeso, mentre abbiamo tanti muscoli. Perciò, oltre a pesarci, misuriamo il girovita, due dita sopra l'ombelico. Non dovrebbe superare gli 80 cm nelle donne, i 94 cm negli uomini. In caso contrario del grasso di troppo si è depositato nella pancia. Buona norma è quella di aumentare ogni giorno il consumo di verdura, cereali integrali, legumi e fare una adeguata attività fisica. Con questi accorgimenti, e il menu qui proposto, arriveremo più in forma alla primavera.

**Nutrizionista e ricercatrice alla Fondazione IRCCS - Istituto nazionale dei tumori*

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Crediti: food styling Alessandra Avallone, styling Stefania Aledi. Oggetti: ceramiche Serax, House Doctor, The Freaky Raku, Zara Home; tessuti C&C Milano, Christian Fischbacher, Once Milano; posate Pinti Inox, Puebco by Novità Home

DESSERT, IL TRUCCO DELLA FRUTTA

Proviamo a sostituire lo zucchero dei nostri dolci o dessert con qualcosa di diverso. Utilizziamo, per esempio, la frutta fresca di stagione o la frutta essiccata. Saranno utilissimi per rendere più gustosi uno strudel o una torta di mele, mettendo al posto dello zucchero a velo una spolverata di cannella. Ma per dolcificare possiamo anche utilizzare la purea di frutta essiccata. Nulla di più semplice, vedrete. Prendiamo a scelta uno di questi ingredienti ovviamente non zuccherati: uva passa, fichi secchi, datteri, mela. Mettiamoli ad ammorbidirsi in poca acqua ben calda. Dopo di che frulliamoli e al posto dello zucchero aggiungiamoli agli altri ingredienti del dessert che vogliamo preparare. Vi stupirete di quanto sia naturalmente «dolce» il risultato, sempre se avrete messo la dose corretta di purea. Per questo, magari, vi dovrete esercitare un pochino. *(An.Vill.)*

© RIPRODUZIONE RISERVATA

INGREDIENTI

100 g di farina 00 biologica, **40 g** di farina di carrube, **1** uovo bio, la scorza di **1** arancia non trattata, **1 cucchiaino** di olio di semi di arachidi spremuto a freddo, **1,5 cl** di bevanda di cocco non zuccherata, sale, cannella in polvere

CHIACCHIERE CARRUBE E CANNELLA

Setacciate la farina bianca con la farina di carrube. Versatela in una ciotola, formate una fontana e al centro rompete l'uovo. Aggiungete l'olio, un pizzico di sale, la scorza e la bevanda di cocco. Mescolate gli ingredienti e lavorate la pasta sul piano di lavoro per 3 minuti. Avvolgetela nella pellicola e fate riposare 30 minuti. Terminato questo lasso di tempo, dividete il panetto in 4 porzioni e tiratelo con la sfogliatrice fino all'ultimo livello. Dividete le strisce in rettangoli, incidete ogni rettangolo con uno o due tagli. Allineate le chiacchiere sopra una teglia rivestita di carta forno. Cuocete a 180°C per 8 minuti circa, finché le chiacchiere saranno croccanti e piene di bollicine. Una volta pronte, trasferitele su una griglia, spolverate di cannella e servite. *(al.av.)*

© RIPRODUZIONE RISERVATA

V F

4-6 PERSONE

60 MINUTI

INGREDIENTI

6 cipolle rosse di Tropea, **1** carota, **1** costa di sedano, **½ bicchiere** di vino rosso, **1** foglia di alloro, **1 litro e 1/2** di brodo vegetale (preparato con carota, sedano e cipolla), olio extravergine di oliva, sale, fette di pane alla curcuma tostate

ZUPPA DI CIPOLLE ROSSE

Sbucciate le cipolle e tagliatele a metà. Affettatele finissime con la mandolina: questo particolare è importante per la buona riuscita del piatto, altrimenti se ne sentirà troppo la consistenza. Sbucciate la carota, tagliatela a bastoncini e a dadini. Tagliate il sedano nello stesso modo. Fate rosolare con un cucchiaio di olio extravergine in una casseruola ampia. Unite le cipolle e lasciatele insaporire mescolando. Sfumate con il vino. Quando sarà evaporato, salate e versate il brodo. Qui va unita la foglia di alloro. Cuocete a pentola semicoperta per un'ora circa. Il fuoco deve essere regolato affinché sia basso. Servite la zuppa di cipolle in ciotole individuali. Aggiungete il pane secco. Se volete lo potete sbriciolare. Un giro di olio crudo e il piatto è pronto. *(al.av.)*

© RIPRODUZIONE RISERVATA

4 PERSONE

75 MINUTI

INGREDIENTI

4 patate dolci a polpa arancione, **80 g** di pinoli, **qualche** rametto di prezzemolo, paprika dolce, paprika piccante, olio extravergine di oliva, sale

PATATE ARANCIONI CON I PINOLI

Sfregate bene sotto l'acqua le patate (il colore arancione è dato dalla ricchezza di carotenoidi, che hanno un forte potere antiossidante) per rimuovere le tracce di terra. Senza togliere la buccia allineatele sopra la teglia rivestita di carta forno. Cuocetele quindi a 180°C per 45 minuti. Lasciate intiepidire. Nel frattempo tostate i pinoli in un padellino con solo qualche goccia di olio extra vergine. Fuori dal fuoco aggiungete il prezzemolo tritato, mezzo cucchiaino di paprika dolce e una presa di paprika piccante. Tagliate a metà le patate nella lunghezza, conditele con sale e una spolverata di paprika dolce. Poi distribuite sopra le patate i pinoli tostati a cui avete aggiunto il prezzemolo tritato. Per chiudere il piatto versate un filo di olio extravergine crudo e servite. *(al.av.)*

© RIPRODUZIONE RISERVATA

C V F

4 PERSONE

50 MINUTI

INGREDIENTI

2 barbabietole rosse grandi e cotte a vapore, **60 g** di valerianella, **250 g** di tofu, **2 cucchiai** di nocciole tostate, **1** arancia non trattata, **4** acciughe in olio extravergine, rosmarino, aceto balsamico, olio extravergine di oliva, sale

CARPACCIO DI BARBABIETOLE

Tagliate a fette sottili il tofu acquistato al naturale. Conditelo quindi con aghi di rosmarino, un cucchiaio di aceto balsamico e un cucchiaio di olio extra vergine. Mescolate e tostate le fettine di tofu in una padella antiaderente ben calda. Non aggiungete grassi. Salate invece a fine cottura. Sbucciate le barbabietole, già cotte a vapore, e affettatele sottili con la mandolina. Disponetele nei piatti individuali, alternandole alle fette di tofu. Lavate e asciugate la valerianella (nota anche come songino o valeriana). Ponetela quindi al centro dei piatti con un'acciughina divisa a metà nella lunghezza. Sbucciate al vivo l'arancia, tagliatela a pezzetti e distribuitela nei piatti. Condite il carpaccio con sale, un filo di olio e alla fine aggiungete anche le nocciole tritate. *(al.av.)*

© RIPRODUZIONE RISERVATA

4 PERSONE

20 MINUTI

La loro storia d'amore, la battaglia per la comunità Lgbtq+ e l'impegno per un mondo più sostenibile. Anche attraverso l'alimentazione vegetale. La prima opera di Francesca Fariello e Chiara Ratti: «Le donne in cucina? Ancora troppe resistenze»

Il 2 febbraio 1922 veniva pubblicato a Parigi in 1.000 esemplari un libro destinato a diventare uno dei pilastri della letteratura mondiale, l'*Ulisse* di James Joyce che oggi compie 100 anni. Tra le pagine, la lunga giornata di Leopold Bloom, il protagonista, non risparmia al lettore avventure e incontri, compresa qualche escursione culinaria di vivo interesse. Come quando Bloom entra da «Davy Byrnes», già all'epoca noto pub di Dublino, chiedendo «un tramezzino al formaggio» e chiarendo altresì che «mi piacerebbe anche qualche oliva, se ci fosse. Le preferisco italiane. Un bel bicchiere di borgogna...una bella insalata, fresca come un cetriolo... puro olio d'oliva». Neanche il condimento del sandwich viene trascurato: chiesta la senape, non la lesina certo e tagliato «a strisce il tramezzino... applicò sotto ciascuna striscia, sollevandola, grumi giallastri». Che dire? Veloce, buono, ineccepibile. Ancor oggi a Dublino, al «Davy Byrnes Pub» in Duke Street si può gustare l'eccellente green cheese sandwich, accompagnato da pomodoro, lattuga ripassata al burro non salato e pepe fresco macinato. Più ghiotto di così... Ma fra un tramezzino e un bicchiere di vino, Bloom appare avere idee molto chiare anche su certe inclinazioni e modi d'essere: «Naturalmente, aristocratici. E gli altri copiano per essere alla moda... *L'élite. La crème de la crème.* Voglion piatti speciali per dare a intendere d'essere. L'eremita con un piatto di lenticchie spunta i pungoli della carne. Fammi vedere come mangi e ti dirò chi sei». E continua: «Troppe spezie rovinano il brodo. Lo so ben io. Ci ficcan dentro i dadi Edward. Oche rincretinite a forza di ingozzarle per loro. Aragoste bollite vive». E dimostra la sua propensione per il cibo modesto ma oltremodo gustoso, quando accenna con piacere a come «vapore di zuppa calda di testina di vitello e aroma di brioches alla marmellata appena sfornate, esalavano da Harrison». Non a caso dunque scopriamo che «mangiava con gran gusto le interiora di animali e di volatile. Gli piaceva la spessa minestra di rigaglie, gozzi piccanti, un cuore ripieno arrosto...». Veramente un buon gourmet. Che, come tale, si accosta anche ai cibi più modesti, purché ben fatti. Nella linea del risparmio etico, altamente suggeribile.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

«IL NOSTRO CIBO SUPERSONICO»

di **Isabella Fantigrossi**

La famiglia del futuro? Lgbtq+, vegana, femminista, sostenibile. E felice. Nonostante i dolori, come un tumore al seno affrontato nel 2016 da Francesca Fariello, 33 anni, di Formia. Parola sua e di Chiara Ratti, 35 anni, di Erba, coppia nella vita (si sono unite civilmente nel 2020) e nel lavoro. La prima chef e la seconda social media manager, fondatrici di «Cibo supersonico», progetto di cucina vegetale che organizza corsi, formazione per i ristoranti e offre il servizio di chef a domicilio. Utopia o realtà, quella della famiglia del futuro? «Siamo sulla buona strada», sorridono le due. C'è però ancora tanto da fare. Per lo meno nella ristorazione. «Lo spazio per le donne è troppo limitato. Io me ne accorgo — dice Francesca — quando vado a fare formazione. Vengo chiamata nei ristoranti per capire come aumentare la proposta vegetale nei loro menu ma spesso noto resistenza negli staff. È pure capitato che arrivi la richiesta di preventivo, noi organizziamo tutto e poi la consulenza salta». Il motivo? «L'idea che una donna, giovane, possa insegnare, per di più tecniche e ricette vegetali, dà fastidio. Basta vedere l'immagine che ancora oggi si vuole far passare nei programmi di cucina: gli uomini sempre severi e autoritari, le donne dolci e morbide. Ma è una narrativa già scaduta da un pezzo». Tutto diverso nel loro primo libro, che «doveva essere pop ma alla fine è uscito rock: deve scuotere, come il nostro cibo supersonico, che ti attraversa e ti illumina di stupore». Un ricettario (con i 20 piatti più richiesti dalla loro community) che è, soprattutto, il racconto della loro storia d'amore, dal primo incontro (coronato da una colazione con i pancake alla banana) a oggi passando per il coming out con le famiglie. E poi la malattia di Francesca e l'impegno di entrambe per un mondo più sostenibile. Lo scorso autunno, per esempio, hanno vissuto un mese a «impatto sotto zero» nella loro casa di Annone (Lecco), staccando il contatore e riducendo al minimo le emissioni di CO_2. Niente frigo, acqua calda, viaggi in auto. Per abbattere l'inquinamento, hanno fatto piantare 200 alberi in provincia di Brescia, sostenendo l'associazione Piantumazione Selvaggia. «E lo faremo ancora». Come una vera famiglia del futuro.

Francesca Fariello, Chiara Ratti, *Cibo supersonico*, Rizzoli, 256 pagine, 18 euro, in libreria dal 22 febbraio

© RIPRODUZIONE RISERVATA

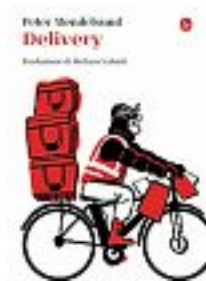
RAGAZZI

Luca Iaccarino, *Cacio & pepe. Due detective al ristorante*, Mondadori, 120 pagine, 15 euro

CACIO & PEPE, DETECTIVE IN SALA

Francesco e Penelope, due fratelli gemelli di dieci anni, figli della temibile critica gastronomica Cesira Strapazzi (meglio nota con l'appellativo de «l'Ammazzacuochi»). In arte Cacio e Pepe. Sono loro i protagonisti del nuovo romanzo giallo-culinario del giornalista Luca Iaccarino. Per ridere (e leccarsi i baffi leggendo).

© RIPRODUZIONE RISERVATA

RIFLESSIONE

Peter Mendelsund, *Delivery*, il Saggiatore, 304 pagine, 19 euro

DELIVERY, VITA DI UN RIDER

Come ha scritto il *New York Times*, il nuovo libro dello scrittore e graphic designer Peter Mendelsund è un faro puntato sugli ultimi gradini della scala sociale. Con una prosa che segue il ritmo della storia, ora stringata ora più fluente, è il racconto di un rider, un ragazzo giunto come rifugiato in una città senza nome. Per riflettere.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

ROMANZO

Camille Andrea, *Il buongiorno si vede dai croissant*, Garzanti, 272 pagine, 17,90 euro

LA FELICITÀ INIZIA CON UN CROISSANT

Uno pseudonimo, Camille Andrea, dietro cui si nasconde una grande firma della letteratura francese. Per un romanzo, in Italia dal 22 febbraio, pieno di piccoli consigli per raggiungere la felicità. Come ha fatto il protagonista, Pierre, uomo di successo intrappolato nel grigio dell'esistenza che torna a sorridere grazie alle piccole cose. Come un croissant appena uscito dal forno.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

CLASSICO

IN CUCINA (PER VOTARE) IL RICETTARIO DELLE SUFFRAGETTE

The suffragette cookbook, introduzione di Kate Williams, dal 3 marzo, Hodder Studio, 192 pagine, 18 euro

Ci sono ricette sorprendenti, le definisce Kate Williams (*foto sotto*), storica dell'università di Reading e conduttrice tv britannica. Come la «toast water», una bevanda nutriente al sapore di pane che si usava dare ai malati, o le caramelle vintage ariose come la schiuma di mare, le «seafoam candy». E poi decine di piatti suddivisi per zuppe, contorni, arrosti, creme, uova, conserve, marmellate, pudding, pesci, biscotti, pani… Tradizionali elenchi di preparazioni, per un obiettivo però rivoluzionario: conquistare il suffragio universale. Quaderni di ricette, insomma, come «armi segrete» della lotta femminista. Un apparente ossimoro, dunque. Tra il 1886, infatti, quando fu pubblicato il primo ricettario suffragista statunitense — dalle attiviste del Massachusetts tra le quali militava anche Louise May Alcott, l'autrice di *Piccole Donne* — e il 1920, quando il diciannovesimo emendamento della Costituzione americana concesse alle donne il diritto di voto, furono circa 6 i libri di cucina pubblicati dalle associazioni di suffragette. Le attiviste raccoglievano le proprie ricette, le pubblicavano e vendevano le loro opere per raccogliere fondi. Ecco, una di queste, uscita per la prima volta nel 1915 per sostenere la campagna per il voto in Pennsylvania, sta per tornare in libreria pubblicato da Hodder Studio, con l'introduzione di Kate Williams. *The Suffragette Cookbook* è una storia di amore e potere femminile. Che va oltre le marce e le proteste di piazza. E comincia, prima di tutto, tra le mura di casa. Sul tavolo della cucina. «Le donne hanno usato ciò che sapevano, ciò che potevano fare, per difendere le loro cause», aveva spiegato Jan Longone, una delle maggiori esperte di storia gastronomica americana, durante una conferenza di alcuni anni fa all'Università del Michigan. «Se ciò significava preparare una torta o una cena o scrivere un libro di cucina, lo facevano». Non solo, però. Secondo Longone, i ricettari suffragisti sono stati anche un modo per confutare quell'immagine usata per screditare le suffragette, dipinte come madri negligenti impegnate solo a fare politica. Niente affatto, era il messaggio: sappiamo anche cucinare. Fatto sta che quando il movimento per la richiesta del diritto di voto si diffuse in tutti gli Stati Uniti, molti gruppi di suffragette pubblicarono le loro ricette. Per dichiarare, in fondo, al mondo che anche la cucina era qualcosa da celebrare. Segno, spiega Williams, che nella storia d'America le lotte femministe si sono combattute nella sfera domestica prima ancora che nelle strade.

I.Fan

© RIPRODUZIONE RISERVATA

RAGAZZI/2

Laura Orsolini, *Il ladro gourmet*, DeaPlaneta, 224 pagine, 14,90 euro

GUSTAVO STRANO, IL LADRO GOURMET

Gustavo Strano è uno degli chef stellati più apprezzati di Milano. Ma tutto cambia il giorno in cui il suo ristorante è costretto a chiudere. Lo chef viene licenziato. Ma un giorno riceve una busta azzurra, con le istruzioni per uno strano colloquio di mezzanotte. Il romanzo esilarante di Laura Orsolini, editor e libraia della libreria Millestorie di Fagnano Olona e Tradate.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

DOLCE E SALATA

Julie Jones, *Scuola di pasticceria*, Guido Tommasi ed, 208 pagine, 28 euro

A SCUOLA DI PASTICCERIA

«Ho sperimentato gli effetti calmanti e terapeutici della pasticceria, e consiglio di fare una torta a chiunque voglia solo dimenticare il mondo, almeno per un po'». Parola di Julie Jones, tra le più celebri pasticcere inglese che qui, nel suo primo libro uscito in Italia, racconta le basi dell'arte dolce. Nessun ingrediente segreto. Solo un po' di pazienza.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

MANUALE

Mélanie Dupuis, *Il grande manuale del confettiere*, L'Ippocampo, 288 pagine, 28,90 euro

L'ARTE DEL CONFETTIERE

Bonbons, marshmallow, gommose, gelatine di frutta, cioccolatini, frutta candita, torroncini. Nel nuovo manuale della serie de L'Ippocampo sono 70 le ricette spiegate e illustrate per padroneggiare l'arte della confetteria di alta qualità, un trend crescente nella pasticceria. Con infografiche, immagini delle varie fasi e foto finali.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LE NUOVE APERTURE

MILANO

I BURGER DI «AL MERCATO»

Hot dog, burritos e tacos. Ma anche ramen in brodo, gyoza e yakitori di pollo. A fine mese Eugenio Roncoroni aprirà a Milano la terza sede di «Al Mercato Steaks & Burgers» — dopo Via Sant'Eufemia 16 e Corso Venezia 18 — , dedicando questa volta l'insegna allo street food di tutto il mondo, dall'America del Sud all'Asia. Con una vasta proposta anche vegetariana. Il nuovo locale — in Piazza Alvar Aalto, zona Porta Nuova —, porta sulla scena gastronomica meneghina un concetto di cibo di strada che racchiude tutti i viaggi e le esperienze internazionali dello chef, celebre per aver portato a Milano una cucina di contaminazione francese, ma ispirata alle celebri steakhouse americane.

Piazza Alvar Aalto, Milano - Sito: al-mercato.it

G. Princ.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

MURANO

IN UNA SERRA BIOCLIMATICA

Ricavato in una fornace storica, ha aperto qualche giorno fa, nel nuovo hotel Hyatt Centric di Murano — 119 camere e suite sulla terza isola più grande della Laguna di Venezia —, «Osteriva», il ristorante di Alessandro Cocco. Abruzzese, 34 anni, un curriculum con esperienze in importanti insegne in Italia e all'estero, propone una cucina che racconta con creatività il territorio veneziano. Il locale è allestito in una serra bioclimatica. Tre menu degustazione: lagunare, di terra e vegetariano. Da gustare in abbinamento a una delle 300 etichette della cantina. Un esempio di piatto? Lo «Zampone di Mare», ossia una seppia ripiena con aneto, calamari e cipolla di Sant'Erasmo.

Riva Longa, 49, Venezia - Sito internet:hyatt.com

G. Princ.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Ravioli ripieni di aragosta in brodo di cipolla e nasturzio. Cucina nordica dal sapore mediterraneo. Stagionale e anti-spreco. La propone nel rinnovato «Brace», nella capitale danese, lo chef bresciano Nicola Fanetti

COPENAGHEN, ITALIA

di **Alessandra Dal Monte**

Nicola Fanetti, classe 1989, è lo chef del «Brace», ristorante di «cucina italiana nordica» che unisce influenze internazionali Teglgårdstræde 8A, 1452 Copenaghen, Danimarca

Se esiste una «cucina nordica italiana» — e le evidenze dimostrano che esiste — allora la si può trovare da «Brace», il ristorante aperto a Copenaghen da Nicola Fanetti ormai quattro anni fa ma completamente rinnovato nel design e nell'offerta gastronomica alla fine del 2021. Oggi la maturità dello chef, la nuova cucina a vista, i tre menu degustazione e gli abbinamenti sia con i vini che con i succhi analcolici proiettano il ristorante in quello spazio di sperimentazione che diversi giovani chef italiani stanno portando avanti in Danimarca. Una specie di non luogo gastronomico in cui la tecnica, la materia prima iper-stagionale e il gusto fanno dimenticare la geografia: non ci si chiede più quali influenze siano mediterranee, quali nordiche e quali internazionali, perché non conta. Conta che il

caviale Baerii, siberiano, stia bene con il pistacchio di Bronte e l'uva spina. O che i ravioli in brodo di cipolla ripieni di aragosta danese e olio di aglio orsino siano un'esplosione di sapori. «Qui abbiamo accesso agli ingredienti migliori del mondo, li uniamo per creare un'esperienza inedita», spiega Fanetti. Classe 1989, bresciano, due anni al ristorante bistellato «Miramonti l'altro» e un diploma all'Alma, nel 2011 ha fatto le valigie attirato dal «Noma». Oltre che da Redzepi ha lavorato a lungo nel ristorante italiano «Era Ora», stellato e molto classico. Poi ha preso la sua strada da pioniere, che oggi si traduce anche in una grande attenzione agli sprechi: «Ciò che degli ingredienti non si usa in cucina diventa una base per i nostri succhi». Perché della «cucina nordica italiana» non si butta nulla.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

MILANO

LA BOUTIQUE DEL MANGIAR SANO

Una piccola boutique del mangiar sano approdata nel cuore di Milano, in Brera, direttamente da Padova. Dove tutto nacque nel 1990, con un semplice banco di verdure al mercato diventato poi bottega di piatti vegetariani pronti. All'origine di «Artisti del vegetariano» c'è Cristina Biollo, cuoca, scrittrice e personaggio televisivo, esperta di alimentazione a base vegetale. Nella boutique in Brera fa trovare ai milanesi ingredienti e piatti freschi, preparati al momento, al cento per cento senza sprechi. Dal pane proteico con farina di legumi sfornato al mattino ai primi e secondi: spaghetti di verdure, frittate, polpette, pizze vegetali... E non mancano i dolci, rigorosamente senza zucchero.

Via Ponte Vetero, 15, Milano

A.D.M.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

MONOPOLI

DALL'ASIA ALLA PUGLIA

Tubettini di Scorfano su crema di fagioli cannellini. Merluzzo «carbonaro» caramellato al miso. Tataki di tonno pinna blu, insalata di zenzero, daikon ed edamame. Lo chef stellato Angelo Sabatelli firma il menu del nuovo progetto ristorativo del gruppo Mare Gioioso: «Porta De Mä» a Monopoli, in provincia di Bari. Il menu è incentrato sul pescato locale di alta qualità, interpretato con tecniche internazionali: si avvertono nei piatti i quindici anni che il cuoco ha trascorso in Asia prima di rientrare in Puglia. Il locale — guidato dal resident chef Davide Carrieri —, ha 38 coperti all'interno e 35 all'esterno nella bella stagione e l'ambiente elegante e di design richiama atmosfere europee.

Piazza Giuseppe Garibaldi, 21 Monopoli (Bari)

G. Princ.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

SASSARI

GENOVESE, UN VIAGGIO PER OGNI PIATTO

«Trigu», via Roma 58, Sassari. Sito internet: *trigu.online*

Culurgiones cucinati sulla piastra — come fossero gyoza — e serviti con un brodo di maiale, erbe, fondo di soia e cipollotto a crudo. Su Filindeu — una rara pasta tradizionale sarda della Barbagia, oggi presidio Slow Food — proposta in un brodetto di mare, con molluschi e crostacei. Sono alcuni piatti di «Trigu» a Sassari, la nuova insegna di Anthony Genovese, chef del bistellato «Il Pagliaccio» di Roma. Nel nuovo indirizzo aperto in Sardegna, ad essere proposta è una cucina che oscilla tra anima locale e influenze cosmopolite. «Insieme al proprietario Salvatore Marangoni e allo chef esecutivo Claudio Putzulu, siamo voluti partire dalla terra sarda», spiega Genovese. Il nome del locale — 28 coperti, una cantina a vista che conta oltre 400 etichette — nella lingua dell'Isola significa, letteralmente: grano. Un termine che evoca le tradizioni di una cultura millenaria e richiama alla mente i tempi passati, quando si brindava augurando *salude* e *trigu*, ovvero salute e grano, il miglior auspicio che si potesse desiderare. «Approfondendo la mia conoscenza dell'Isola e combinandola alla mia esperienza con la cucina internazionale, abbiamo reso possibile mettere in ogni piatto un viaggio», racconta Genovese. «Nella proposta culinaria di Trigu, raffinata ed elegante ma di grande sostanza, ho voluto rispettare la generosità dei sardi e il loro sorriso, realizzando un menu che fosse riconoscibile per loro, e allo stesso tempo parlasse anche agli altri in maniera moderna. In questo luogo la Sardegna viaggerà nel mondo».

Gabriele Principato

© RIPRODUZIONE RISERVATA

«Kosmo Taste the Mountain», via Corta 21, Livigno (Sondrio). Sito: *food-and-drinks.mottolino.com*

LIVIGNO

LA VALTELLINA DI NIEDERKOFLER

Il nuovo progetto di Norbert Niederkofler si chiama «Kosmo Taste The Mountain». Dall'Alto Adige alla Valtellina. Con grandi vetrate affacciate sulla piana di Livigno, il ristorante nasce dalla collaborazione tra Mottolino Fun Mountain e Mo-Food, lo chef tre stelle Michelin e il socio Paolo Ferretti. In cucina la giovane promessa Luca Armellino, cresciuto al «St.Hubertus» di San Cassiano. Ottanta coperti e una proposta legata al territorio: trota, risotti, formaggi erborinati, vini valtellinesi, carne di cervo. «Economia circolare, nessuno spreco e rispetto per i produttori — spiega Niederkofler —. Il nostro compito è quello di valorizzare quanto la natura ci offre, seguendo la stagionalità e prendendoci cura della terra da tramandare alle prossime generazioni». Cook The Mountain è la filosofia a cui fin da subito ha creduto la famiglia Rocca, che ha realizzato la nuova struttura polifunzionale alla partenza della cabinovia del Mottolino: centro servizi, spazio per lo smart-working, all'ultimo piano il ristorante.

Barbara Gerosa

© RIPRODUZIONE RISERVATA

CHAMPOLUC

IL GUSTO DEL MONTE ROSA

Bottoni ripieni di ragù di pernice. Renna cotta in dashi di carota. E finanziera gelificata. Quello proposto dal ristorante «Momentum», guidato dallo chef Nicola Salvagnin, è un percorso degustativo che diverte a ogni portata. Con combinazioni di sapori azzeccate — come l'abbinamento Parmigiano Reggiano e zenzero —, ma anche piatti come il dessert con latte (corretto) e cereali che si beve da un biberon. Ad essere proposte sono ricette creative e anti-spreco, ideate cercando di usare ogni parte della materia prima. Per la carne, ad esempio, a essere lavorati sono gli animali interi: cinghiali, cervi, capre e bovini. L'acqua è quella dei ruscelli montani che, purificata, arriva sulla tavola. L'insegna — dodici coperti e una carta dei vini preziosa — si trova nell'hotel «Crest Alpine Lodge & Spa», raggiungibile pure la sera con la funivia. Si trova a 2.020 metri di altitudine sopra Champoluc (Aosta), fra le piste da sci del Monterosa Ski. Non distante c'è, della stessa proprietà, Baita Belvedere: un rifugio gourmet a 2.400 metri.

«Momentum», Loc. Crest, Champoluc (Aosta). Sito: *crestalpine lodge.com*

G. Princ.

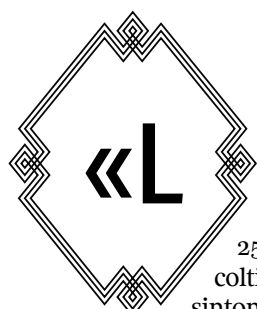
© RIPRODUZIONE RISERVATA

WINE STORIES

L'ultimo progetto della tenuta Alois Lageder è il «Terra Alpina Pinot Grigio», un bianco delle Dolomiti entrato nell'ultima classifica dei migliori cento vini al mondo di «Wine Spectator». E ora tocca a Clemens ed Helena lanciare le novità dell'anno

I FRATELLI (BIO) DEL SÜDTIROL

Clemens ed Helena Lageder, rispettivamente ad e direttrice marketing della cantina Alois Lageder di Magré (Bolzano)

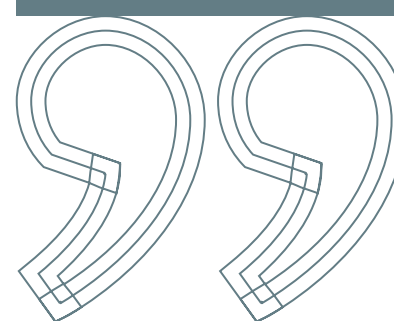
di **Alessandra Dal Monte**

«La biodinamica è una strada che abbiamo intrapreso più di 25 anni fa con l'obiettivo di coltivare la terra lavorando in sintonia con la natura e i suoi ritmi. I risultati dei nostri vini ci spronano a continuare in questa direzione: la politica e le guerre ideologiche non ci interessano». Ai fratelli Lageder basta questa frase per liquidare le polemiche esplose negli ultimi giorni. Da quando, nel passaggio alla Camera, è stato eliminato dal disegno di legge 988 sull'agricoltura biologica ogni riferimento alla biodinamica, considerata dai detrattori una pratica simile alla «stregoneria». Questa cantina di Magré (Bolzano), 50 ettari in biodinamica dal 2004, si discosta dal dibattito e racconta il suo mondo. Un mondo di vini eccellenti — basti vedere la menzione del «Pinot Grigio Vigneti delle Dolomiti Terra Alpina 2019» nell'ultima classifica delle 100 bottiglie migliori del globo secondo *Wine Spectator* — e attenti alla sostenibilità, come certifica anche il Green Emblem, il sigillo verde assegnato alla tenuta dal *Robert Parker Wine Advocate*. Un premio importante proprio perché supera il dualismo biologico-biodinamico e premia «i produttori che estendono gli sforzi ben oltre le certificazioni e sono ambasciatori di buone pratiche ecologiche». Esattamente la visione dei fratelli Clemens, amministratore delegato, ed Helena, direttrice marketing, entrati da qualche anno nella gestione aziendale dopo il passo indietro del padre Alois, il fondatore. «Dalla terra dipende il nostro futuro: l'agricoltura ha tempi lunghi, dobbiamo pensare a che suoli avremo tra 30, 40, 50 anni. Perciò il rispetto dell'ambiente ci sembra l'unica strada». Eppure, dicono, «non siamo ancora dove vorremmo: stiamo lavorando sui nostri 80 conferitori, entro il 2024 dovranno avere tutti la certificazione biologica». Non si tratta di una corsa al pezzo di carta: «È la nostra filosofia molto severa che ci porta alle certificazioni, e a superarle. Non usiamo lieviti aggiunti per la fermentazione, non inoculiamo enzimi nei passaggi in cantina, l'uva e il mosto avanzano per gravità, li tocchiamo il meno possibile. Usiamo solo i preparati biodinamici per i trattamenti. E sì, funzionano: le piante stanno bene. Quando vogliamo dare acidità a un vino lo teniamo a contatto con il raspo, non aggiungiamo prodotti chimici. Anche se il colore che prende non va più bene per il disciplinare: siamo usciti proprio per questo motivo dalla Doc Alto Adige con alcuni dei nostri prodotti, diventati Igt Vigneti delle Dolomiti». Una scelta controcorrente «ma secondo natura». I prossimi passi? Ampliare l'attività di «Paradeis», il ristorante bio della cantina, e sperimentare vitigni resistenti e nuove tecnologie sostenibili. «Presto questa sarà la normalità».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

VINTAGE
a cura di
Wladimir Calvisi

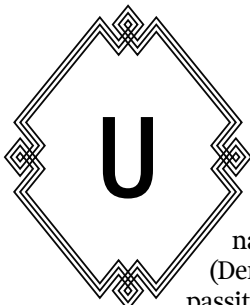
SOLO POSTER O OPERE D'ARTE?

Il vino è un tema iconico nella storia dei manifesti. Colorati e creativi, spesso vere e proprie opere d'arte, conoscono il loro periodo d'oro dall'inizio del secolo scorso e negli anni si spostano dai muri delle strade a quelli di case e locali (e fino a prestigiose collezioni in giro per il mondo), capaci, con la loro forza grafica, di dare carattere a un intero ambiente. Come scegliere un originale? «Innanzitutto verificare la fonte, cioè il venditore, per avere un poster certificato — spiega Edoardo Re (Milano Manifesti, via Thaon di Ravel 12, Milano) — anche perché oggi, con il digitale e le vendite online, il rischio di cadere su una copia è facile. E studiare un po' la storia per avere degli indicatori: tecniche di stampa e tipo di carta, autore, epoca». Cosa evitare di sicuro? «Non deve essere mai incollato su un fondo, se non si sa per certo che possa essere riportato allo stato originale, altrimenti il valore è definitivamente perso, come con certi tipi di colle o telatura (usata anche perché garantisce la durata). E poi a scalare ci sono da verificare: integrità, assenza di strappi, tagli e pieghe, tracce di scotch, perdita cromatica e stato della carta, che non deve essere troppo secca. Naturalmente trovare un manifesto perfetto è molto difficile e ha un costo». E per proteggerlo? «A casa forse è meglio incorniciarlo e preservarlo con vetro o plexiglass e telarlo (trattamento reversibile). Perde un po' la sua natura, ma va fatto e dura»

© RIPRODUZIONE RISERVATA

illustrazioni di **Felicita Sala**

Un passito rosso da meditazione tanto raro quanto ricco di storia: conteso da guelfi e ghibellini bergamaschi, fu amato anche dai reali inglesi

MOSCATO DI SCANZO

di **Luciano Ferraro**

Una trentina di ettari in collina per cinquanta mila bottiglie da mezzo litro l'anno. Il Moscato di Scanzo nasce in provincia di Bergamo da una minuscola Docg (Denominazione di origine controllata e garantita). Un passito rosso tanto raro quanto ricco di storia. È uno dei protagonisti del nuovo libro di Ivano Asperti, *Vitigni vini rari e antichi* (uscito a ottobre scorso per le edizioni Cinquesensi), che descrive il tesoro enologico italiano come un romanzo con quasi trecento personaggi, dai nomi bizzarri, sconosciuti, famosi, sempre legati alle avventure contadine del Paese. Il segreto del Moscato di Scanzo è la pietra calcarea e biancastra, il Sass de Luna, sul quale posano i vigneti. Le radici bucano a fatica la roccia e riescono ad estrarre le sostanze che rendono le uve profumate. Si vendemmia tardi, ad ottobre. Poi le uve riposano nei graticci per almeno ventuno giorni, prima dell'affinamento biennale in botti d'acciaio. È un vino da meditazione, si sorseggia in poltrona con un buon libro. Ma si può anche abbinare a pasticceria secca, cioccolato e formaggi erborinati. Un vino passito che meriterebbe maggiore fortuna e notorietà sia per la qualità sia per i racconti che contiene. Ha vissuto secoli di notorietà e splendore, il Moscato di Scanzo. Al punto di essere stato scelto dai reali d'Inghilterra, una preferenza che lo portò alla quotazione della Borsa di Londra nell'Ottocento. Ha almeno sette secoli di vita. Un letterato e ambasciatore come Alberico da Rosciate affidò al figlio, nel testamento del 26 marzo 1350, un vigneto di moscato rosso. Guelfi e ghibellini bergamaschi non esitavano a saccheggiare le case nemiche per mettere le mani su un carico di questo rosso. La leggenda fa risalire l'origine al 1000 avanti Cristo quando il popolo di Ateste, fuggito da Troia, fondò l'attuale Rosciate (dal greco «Ros», mazzo d'uva, e dal celtico «Ate», villaggio) mentre i Romani installarono un accampamento militare guidato da un centurione della famiglia degli Scantii, da cui si originò il nome Scanzo. I due paesi della Bergamasca, a lungo divisi, ora son riuniti in un unico Comune. I vigneti si trovano dai 300 ai 500 metri d'altitudine, tra il Monte Bastia e il Colle dei Pasta. Il Consorzio di tutela è nato nel 1993 e ha ottenuto la Docg nel 2009. I soci sono venti. Tra i vignaioli, seguiamo le preferenze di Ivano Asperti: «Da segnalare tra gli altri il Rosso Docg Moscato di Scanzo di Biava, quello di Tallarini e il Serafino del Cipresso».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Inventato da Samuele Ambrosi, maggior esperto italiano di gin, è uno Spritz alternativo. Pensato per recuperare la polpa di scarto dell'ortaggio

ASSOLUTO AL CETRIOLO

di **Marco Cremonesi**

La reinterpretazione di un classico è roba da maestri. Saper dire qualcosa di nuovo su una formula, rendere necessaria una nuova ricetta richiede consapevolezza e talento come se lo regalassero. D'altronde, Samuele Ambrosi è colui che fece l'impresa. Insieme a Leonardo Veronesi ha inventato il Ve.N.To, il primo cocktail a base di grappa a finire nel canone della mixology, la lista dei cocktail Iba. E poi: Samuele è anche il maggior esperto italiano di gin, il suo «Cloakroom cocktail lab» nel cuore di Treviso è tempio riconosciuto, è l'unico connazionale ad aver mai vinto l'impervia South Asia Pacific Competition. Ed è pure il vicepresidente dell'Aibes. Vedete un po'...Il suo drink si chiama Assoluto al cetriolo ed è un po' come la One note samba di Jobim, una meditazione su uno spunto solo — in questo caso, l'ortaggio — a partire dall'idea dello Spritz. La spinta all'Assoluto, spiega Ambrosi, è stata «la voglia di diversificare il nostro "sistema aperitivo", lavorando su semplicità e territorio senza snaturare alcune buone abitudini italiane». La reinvenzione dello Spritz è anche lotta agli sprechi: «Il cetriolo è onnipresente nei locali e spesso è utilizzato soltanto per la buccia. Io volevo recuperare lo scarto, che è poi la polpa». Il drink è semplice, ma toccherà lavorare. Dovremo preparare un vino fortificato al cetriolo che richiede tre sub preparazioni. Non impervie, ma da fare. Il vino base è semplice: metà vino bianco secco, metà vermouth bianco (non dry: bianco). Secondo punto, le bucce di cetriolo infuse nel gin Bicken's (o comunque un london dry equilibrato). Per un litro di gin, un etto di bucce: si scalda il tutto in un pentolotto fino a 50 gradi, poi si lascia raffreddare. Terzo, lo sciroppo di cetriolo, una sorta di shrub: in una busta da sottovuoto si pone il 5% di aceto di vino, il 50% di zucchero e il 45% di polpa. Se ne estrae l'aria, e la si molla in frigo per 12 ore. Quindi, si filtra per bene. Mentre facciamo raffreddare un ampio calice da spritz, siamo pronti per comporre il vino fortificato al cetriolo. Si mescolano 45 ml di gin infuso al cetriolo con 15 ml di vino base e 10 ml di sciroppo di polpa di cetriolo. Nel bicchiere freddo, si aggiungono alcuni cubi di ghiaccio, 45 ml di vino fortificato al cetriolo e 15 ml di quello straordinario amaro che è la Chartreuse gialla. Poi, una generosa spruzzata di Peychaud's bitter. In sua assenza, va bene il Cynar. Infine, 15 ml di spremuta di limone. Mescolate con vigore («stirrate») e concludete con un top di tonica. Samuele usa la Scortese Bitter Citrusy oppure la 1724. A guarnire, un festone di buccia di cetriolo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La tendenza a preparare drink «home made» cresce sempre di più. «Si sperimentano in particolare distillati di grande qualità», spiega Edelberto Baracco, ceo di Compagnia dei Caraibi, il gruppo degli spirits con un fatturato più che decuplicato in otto anni. Ma la sete di bere bene fa ripartire anche i cocktail bar

DAL BAR ALLA CASA, LA MIXOLOGY PER TUTTI

di **Gabriele Principato**

Le case sono diventate i nuovi templi della mixology e dei distillati. Anche di quelli preziosi e di nicchia, che appena qualche anno fa si trovavano solo nei locali di alto livello. Cocktail bar che, allo stesso tempo, stanno rinascendo dopo due anni di restrizioni. «Il mondo della miscelazione sta vivendo grandi cambiamenti», racconta Edelberto Baracco, ceo della piemontese Compagnia dei Caraibi, una delle più fortunate società di distribuzione e produzione di spirits in Italia, osservatorio privilegiato sui trend del settore. L'azienda, costituita nel 2008, ha oltre 800 referenze in catalogo: è quella che distribuisce marchi come lo spagnolo Gin Mare o il venezuelano Ron Diplomático oppure, ancora, il Vermouth Riserva Carlo Alberto. Una realtà che in soli otto anni è passata da 2 oltre 40 milioni di euro di fatturato. E che dallo scorso luglio è quotata su Euronext Growth Milan, il sistema multilaterale di negoziazione gestito da Borsa Italiana e dedicato alle piccole e medie imprese ad alto potenziale di crescita. «Si tratta di un fatto, ormai, che nelle case gli italiani sperimentino drink, scegliendo molto più di prima prodotti premium, anche se poi preferiscono cimentarsi in una miscelazione facile», racconta Edelberto Baracco, sesta generazione della sua famiglia a impegnarsi nel campo del food&beverage. Un esempio? «Il Vermouth Riserva Carlo Alberto con un po' di soda: fresco, semplice, con una gradazione non troppo alta e una nota speziata e lievemente acida». Ma, anche, versioni inedite del Gin Tonic. «Sempre più spesso realizzato con basi diverse dalla tonica: come prodotti bio, kombucha o bevande senza additivi e con parti zuccherine sotto controllo». Allo stesso modo sono tornati di moda, nell'approccio home made, i grandi aperitivi italiani: dal Negroni all'Americano. «Il perché è semplice: rappresentano la miscelazione accessibile per i neofiti». Riscuote, poi, molto successo, anche la bevuta liscia. «Ma quasi solamente, anche qui, con prodotti premium, come il nostro Ron Diplomático». Se sono considerevolmente aumentati gli sperimentatori casalinghi, il loro identikit non è cambiato. «Hanno solitamente tra i 27 ed i 45 anni. E non c'è praticamente differenza di genere: uomini e donne sono appassionati alla stessa maniera, anche se queste ultime sono più curiose e aperte alle novità. Nonché maggiormente alla ricerca di etichette di nicchia. Distillati con una storia e un'artigianalità, insomma, che abbiano un valore aggiunto». Così, accanto ai prodotti più celebri e noti, si stanno affermando i piccoli brand. «Soprattutto nell'universo dei distillati bianchi e in particolare i gin aromatizzati, agrumati e asiatici, con le loro note piccanti». Questo cambiamento ha dato nuova spinta all'offerta premium. «La grande distribuzione non era pronta a una così vasta e crescente richiesta di etichette di alta qualità. Questo rappresenta un'opportunità da cogliere per quel canale e qualcosa si sta già muovendo. In ogni caso il mondo delle enoteche, gli e-commerce e il delivery hanno dato un'ottima risposta ai consumatori». Questo trionfo dell'home made non significa però che le persone non abbiano più voglia di andare nei locali. «L'universo dei cocktail bar è stato molto operoso durante la pandemia, chi ha continuato con flessibilità e spirito di adattamento a lavorare oggi sta ripartendo alla grande», spiega Baracco. «Nelle grandi città italiane vedo una grande voglia di riscatto, di fare bene. Pensiamo a tanti locali, anche molto eleganti, spesso legati all'hotellerie, che stanno aprendo o si stanno rinnovando. Proponendo un servizio impeccabile e un'offerta davvero di livello. Del resto, in un momento in cui si miscela tanto a casa propria, quando si esce si vuole bere drink fatti davvero a regola d'arte e con prodotti di qualità». Anche quest'anno, però non sarà semplice. «Ci sarà purtroppo ancora sofferenza nella produzione a causa della difficoltà di reperire materie prime, uno strascico della pandemia. Così, si correrà il rischio che alcune etichette non siano sempre disponibili. Ma, nonostante ciò, si continuerà a crescere».

Piace la miscelazione facile come Vermouth Riserva Carlo Alberto con un po' di soda

ALLA GUIDA

Edelberto Baracco, sesta generazione della sua famiglia a impegnarsi nel food & beverage, è ceo di Compagnia dei Caraibi, società di distribuzione e produzione di spirits

© RIPRODUZIONE RISERVATA

GEOMETRIA

La parete di pensili è stata trasformata in una composizione geometrica ma mossa, alternando ante chiuse a vani aperti. Niente maniglie, ma un doppio profilo che aumenta la percezione dei volumi

Tre posti a sedere e fuochi a induzione al centro della stanza. Perché anche negli ambienti più piccoli si può sperimentare Il tocco in più? La laccatura satinata ottanio

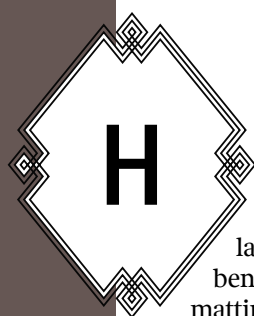
PER L'ISOLA C'È (SEMPRE) POSTO

di **Clara Bona**
foto di Ludovica Donvito

Avere una cucina con l'isola centrale è una tra le richieste più frequenti di chi sta ristrutturando o progettando una nuova casa. Ed è davvero bello poter cucinare mentre gli amici si siedono sugli sgabelli, intorno al bancone, a bere qualcosa. Solitamente però l'isola presuppone di avere a disposizione uno spazio molto grande: proprio per questo motivo in diversi progetti non si può realizzare. Qui siamo in una cucina di dimensioni abbastanza contenute, ma a quest'idea così moderna e conviviale proprio non si voleva rinunciare. L'ambiente è stato quindi organizzato in modo da ruotare intorno a una piccola zona operativa centrale, che ospita tre posti a sedere e nel piano i fuochi a induzione con cappa integrata. Il materiale è una lastra molto sottile di un composto ceramico che dal punto di vista estetico s'ispira al marmo Calacatta, ma ha la praticità di un gres. Così non si ha il timore di rovinarla con macchie o tagli. Di fronte all'isola, da un lato c'è una parete attrezzata con lavello e lavastoviglie mentre dalla parte opposta si trovano il grande frigo in acciaio e la colonna del forno. Ma la vera particolarità di questa cucina è la sua laccatura satinata in una tonalità di verde ottanio: è stata realizzata appositamente, ispirandosi a un campione di tessuto. L'abbinamento tra questa tinta, scura e molto raffinata, al bianco caldo con striature dorate del Calacatta fa risaltare entrambi i materiali. Sopra l'isola c'è un altro dettaglio importante: due grandi lampade in fili d'ottone. Questa cucina è collegata alla zona giorno da un piccolo disimpegno, che lascia comunque intravvedere la vista sull'isola centrale anche quando è chiuso. Ecco un piccolo trucco molto efficace: giocare sui contrasti di colori e volumi regala quella personalità unica che spesso manca anche alle cucine più belle e curate.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Tendaggi leggeri ma schermanti e sedute a incasso: come incorniciare finestre e vetrate, così da illuminare gli angoli più intimi della casa

SCORCI DI LUCE NEI MOMENTI DI RELAX

Testo e foto di **Irene Berni**

Ho iniziato a studiare la luce naturale grazie alla fotografia: la ritengo un bene prezioso, che infonde naturalezza, benessere e positività a ogni mio set. Nelle prime ore del mattino ogni atmosfera viene riscaldata, trasformata, i colori si accendono e si caricano di energia; alla sera si affievoliscono e accompagnano dolcemente alla notte. Così, quando devo arredare un ambiente o valorizzare un contesto, per prima cosa osservo la sua luce, le finestre o le vetrate. Non le considero semplicemente un atto decorativo ma un vero e proprio strumento per creare rilassatezza e naturalezza. Quando finestre e vetrate si affacciano su una zona verde e la stanza non richiede privacy, preferisco lasciarle nude e mi dedico ad incorniciare la visuale, creando a fianco o sotto una zona in cui sia possibile godere del contatto con l'esterno. Niente descrive il benessere di avere il proprio nido durante i mesi invernali quanto il poter rilassare corpo e anima accovacciati al calduccio osservando la natura esterna. Molte case storiche hanno elementi architettonici come nicchie o sedute ad incasso, altre più moderne richiedono invece di essere valorizzate tramite l'uso di tende: io preferisco in tal caso utilizzare un pannello in tessuto leggero semitrasparente (garza o lino), che ben filtri la luce, e accoppiarlo a uno più pesante per schermare il sole, assicurare la massima privacy e il controllo della quantità dell'illuminazione. I tessuti, scelti con gusto, conferiscono un aspetto più intimo e confortevole, rendono più interessante lo spazio circostante, creano movimento e intimità. Quando la finestra non ne è dotata, la rendo più accogliente circondandola di elementi soffici come cuscini o tessuti adagiati sulle sedute.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

COMFORT

Nel caso di una seduta a incasso ricordatevi di posizionare i cuscini ai lati di modo da sedervi con vista. Per il vostro comfort un punto d'appoggio è fondamentale

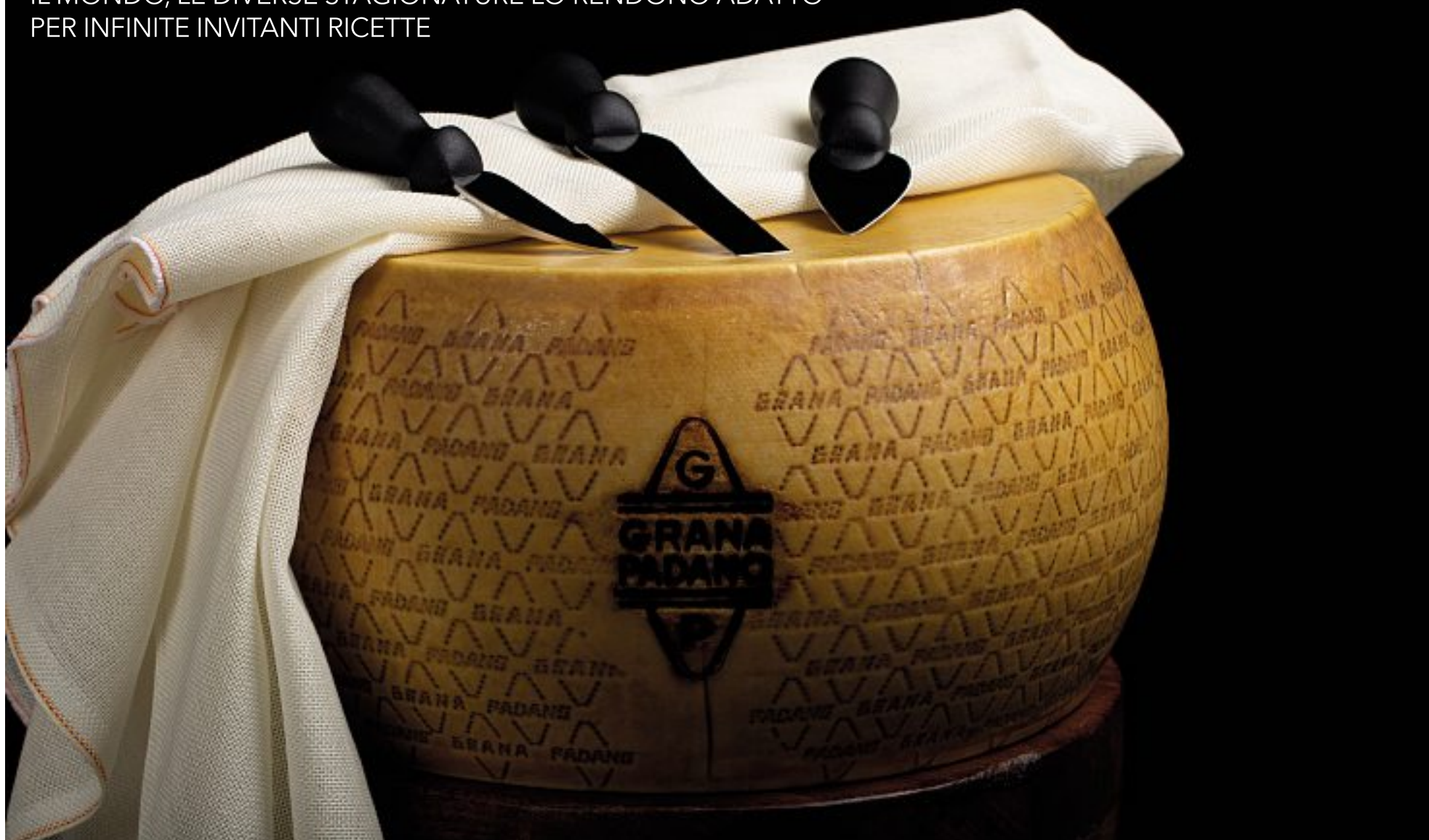
PALETTE

Decorazioni lungo le pareti al lato della finestra accompagnano lo sguardo verso l'esterno. Per i colori m'ispiro a un quadro o un oggetto che amo

L'ALTERNATIVA

Se le finestre (i cui colori vanno valorizzati con gli arredi) non guardano alla natura, potete sempre decorare il balcone con un rampicante

A CURA DI CAIRORCS MEDIA

IL GUSTO E LA VERSATILITÀ GLI HANNO FATTO CONQUISTARE IL MONDO, LE DIVERSE STAGIONATURE LO RENDONO ADATTO PER INFINITE INVITANTI RICETTE

Grana Padano DOP, mille modi di usarlo in cucina

Grazie al suo gusto unico, alle proprietà nutrizionali e alla versatilità, il Grana Padano DOP trova sempre più spazio in cucina. Non è un caso sia il prodotto DOP più consumato al mondo. Sono infinite le ricette che lo vedono protagonista e sul sito www.granapadano.it se ne possono trovare numerose. Senza contare che il tempo è un suo prezioso alleato e le differenti stagionature - da un minimo di 9 a oltre 20 mesi - gli donano caratteristiche diverse così che le preparazioni siano sempre a regola d'arte.

Il Grana Padano DOP stagionato dai 9 ai 16 mesi è il formaggio da pasto per eccellenza con un gusto nel complesso dolce, delicato, che ricorda il latte e con una pasta compatta di color paglierino chiaro che non presenta ancora la tipica struttura a «grana».

Il suo sapore dolce e delicato e la sua impermeabilità al grasso dei condimenti, fanno sì che il Grana Padano DOP più giovane sia adatto per essere utilizzato per completare vari tipi di preparazioni fredde. È ideale a scaglie per accompagnare un aperitivo servito con un calice di bollicine italiane oppure in una insalata fresca o ancora (utilizzando l'affettagrana) a sfoglie sottili come petali per rendere più appetitoso un carpaccio di carne o di pesce o un semplice piatto con rucola e bresaola. Si presta, poi, per la realizzazione di salse, creme e composti in cui sia necessario lo scioglimento del formaggio. Si stempera, infatti, nei liquidi molto facilmente. La maggiore umidità, inoltre, ne ritarda la caramellizzazione superficiale, consentendo una cottura omogenea che lo rende ideale, preferibilmente grattugiato, per la cottura in forno e una successiva gratinatura.

Dal color paglierino leggermente più intenso, il Grana Padano DOP stagionato oltre 16 mesi presenta già la tipica struttura granulosa della pasta, l'inizio della formazione dei «cristalli» di tirosina (l'amminoacido tipico dei latticini) e la frattura a scaglia. Ha un gusto saporito e pronunciato, ma mai piccante. È un prodotto versatile, particolarmente adatto alla grattugia ma anche a un consumo in purezza ed è indicato nei ripieni e nelle farciture soprattutto di torte salate, pizze, focacce, crostini e crocchette. La maggiore stagionatura lo rende, infatti, un formaggio dal sapore più deciso che riesce a emergere anche in preparazioni più ricche e complesse, senza però sovrapporsi agli altri sapori. Grazie alla minore quantità di acqua e alla buona concentrazione di grassi, inoltre, è ottimo per preparazioni calde quali flan, soufflé e tortini di verdure; per la mantecatura di paste, risotti e minestre e per realizzare gustose e croccanti cialde di formaggio perfette per sfiziosi finger food.

Stagionato per almeno 20 mesi, il Grana Padano Riserva presenta una pasta a «grana» particolarmente evidente e un colore omogeneo bianco o paglierino. Grazie alla lunga stagionatura, il suo sapore è sempre più ricco, senza tuttavia risultare mai aggressivo. Grazie al suo carattere forte e alla ricchezza di aromi che possiede il Grana Padano DOP Riserva è il protagonista assoluto della tavola, sia grattugiato sia da pasto. Un ottimo formaggio da gustare in purezza, magari accompagnato da un buon vino rosso morbido, ma tannico, con un buon contenuto di alcol oppure un vino passito e da meditazione. È perfetto anche servito in abbinamento con uva, frutta fresca o secca, miele e composte di frutta o di verdura. La prolungata stagionatura gli regala eccellenti qualità organolettiche, fra cui una solubilità molto accentuata, che lo rendono ideale per mantecare risotti, per condire zuppe, minestre e piatti a base di pasta.

www.granapadano.it

GRANA PADANO DOP RISERVA OLTRE 20 MESI

Il tempo è prezioso ma quello che sa creare lo è ancora di più

Ideale per occasioni speciali e palati gourmet, il Grana Padano DOP Riserva è una scelta da veri intenditori, capace di rendere ogni pasto una festa. Per lui il tempo è fondamentale e ne sancisce l'indiscussa elevata qualità. È, infatti, stagionato «Oltre 20 mesi» e ha caratteristiche di assoluta eccellenza, perché per ricevere dai tecnici del Consorzio Tutela Grana Padano la seconda marchiatura a fuoco «Riserva» deve superare diversi esami: deve essere scelto sperlato, ovvero la forma deve essere immune da qualsiasi difetto sia esterno sia interno; la pasta deve essere a grana evidente con chiara struttura radiale a scaglia; il colore omogeneo bianco o paglierino; non deve presentare odori anomali e, infine, il suo sapore deve essere fragrante e delicato. A caratterizzarlo, inoltre, è il suo gusto superlativo, ricco e pieno e con un sapore che ricorda il burro, il fieno e la frutta secca.

ZUPPA DI CECI CON FONDUTA DI GRANA PADANO DOP RISERVA E GAMBERO CROCCANTE

INGREDIENTI

150 gr di ceci; 100 gr di verdure di campagna; sedano; carote; cipolla; 3 gamberi

Per la fonduta:
350 gr di latte magro; 200 gr di Grana Padano Riserva; 25 gr di fecola di patate; olio extra vergine d'oliva; noce moscata; paprika; sale e pepe

PROCEDIMENTO

Mettere i legumi in ammollo 24 ore prima con del bicarbonato di sodio. Cuocere i legumi in abbondante brodo vegetale freddo e due foglie di alloro. Scolare e saltarle con olio extra vergine d'oliva. Sciacquare e saltare il gambero di Mazzara in un pentolino e sfumare con bollicine dell'Etna. Procedere per la preparazione della fonduta unendo gli ingredienti in sequenza, versare il latte in una casseruola, il Grana Padano DOP Riserva grattugiato, le spezie e la fecola di patate.

Amalgamare il tutto e portare a ebollizione fin quando l'amido non addensa il composto ben amalgamato. Aggiustare di sale, pepe e noce moscata. Servire in una fondina versando in sequenza la zuppa di ceci, la fonduta di Grana Padano, la verdura e il gambero di Mazzara. Servire con un filo di olio evo e con del finocchietto selvatico tritato come decorazione.

È il progetto avviato a Ca' Corniani da Genagricola, l'azienda più grande d'Italia nel suo settore con i suoi 15 mila ettari di coltivazioni. Che qui, a metà strada tra Venezia e la Slovenia, si aprono oggi al turismo lento tra 32 chilometri di percorsi ciclabili, mostre tra i campi e rassegne culturali

ARTE E BICICLETTE L'AGRICOLTURA SI FA 4.0

di **Federica Maccotta**

L'agricoltura 4.0 si muove in bicicletta, profuma di fiori amati dalle api e si annuncia da lontano con opere d'arte. Benvenuti a Ca' Corniani, azienda agricola a metà strada tra Venezia e la Slovenia. Qui, nel 1851, è cominciata l'avventura di Genagricola, holding agro-alimentare controllata dalla compagnia di assicurazioni Generali Italia che con i suoi 15mila ettari vanta il record di azienda agricola più grande del Paese. E che oggi abbraccia una concezione moderna di agricoltura raccontandola dove tutto è iniziato: a Ca' Corniani, aperta al pubblico con percorsi ciclabili, mostre, rassegne, arte. «I nostri 170 anni di storia nascono a Ca' Corniani, quando venne fatto un investimento per oltre 1.700 ettari di fango e paludi», spiega l'amministratore delegato Igor Boccardo. Ben prima delle bonifiche di Stato degli anni fascisti, il territorio alle spalle di Caorle viene reso coltivabile, mentre si costruiscono infrastrutture per gli abitanti. È solo il primo passo: negli anni vengono acquisiti altri terreni in tutta Italia, per un totale di 22 aziende, e in Romania, dove si contano tre aziende. Ma il cuore continua a battere a Ca' Corniani, aperta al turismo lento per raccontare l'agricoltura (che, nel caso di Genagricola, è estensiva e diretta alla produzione industriale, ma non vuole rinunciare a essere rispettosa del territorio). Così sono stati creati 32 chilometri di percorsi ciclabili all'interno dei 1.770 ettari della tenuta (2.500 campi da calcio, per capirsi), con una ciclostazione per noleggiare le bici, fare la doccia o usare gli armadietti. Non solo: sono disponibili anche kayak per esplorare il territorio navigando sui tre fiumi che lo attraversano. Guidati da una app gratuita, si possono visitare la cantina storica, che oggi ospita una mostra di fotografie, o l'idrovora costruita nel 1880 per la bonifica e oggi museo interattivo, scovare 300 arnie e cinque chilometri di strisce di impollinazione dove crescono trenta varietà di fiori amati dalle api o scoprire le tre opere d'arte monumentali che segnalano i tre ingressi dell'azienda. Sono installazioni «site specific» firmate dall'artista Alberto Garutti: enormi sculture-ritratto di cani e cavalli, una «instagrammabilissima» scritta a led che si illumina ogni volta che in Italia cade un fulmine e un grande tetto dorato che sovrasta un antico casale. Con la bella stagione, infine, riprenderanno gli eventi gratuiti con proiezioni di film e spettacoli teatrali legati ai temi ambientali. Insomma, Ca' Corniani è un esempio di turismo slow in cui cultura e agricoltura si intrecciano. Ma è, in primis, un'azienda agricola funzionante, che ospita tra l'altro un impianto di biogas in grado di produrre energia pulita per tremila famiglie. «Il piano strategico di Genagricola è nel solco della sostenibilità, dell'attenzione alla circolarità, alle persone e al suolo», sintetizza l'ad Boccardo. «Il terreno è la nostra fonte di vita. Crea valore se è rispettato e in salute». Ecco perché Genagricola va verso un approccio rigenerativo o «carbon farming», per ripristinare l'equilibrio dei batteri del terreno. Se il microbiota è sano, i campi assorbono anidride carbonica, trasformandosi in una risorsa per la lotta alla CO2. Una sfida che si affianca alla strategia «farm to fork» (dalla fattoria alla tavola), inserita nel Green Deal della Commissione europea. L'obiettivo è di aumentare i prodotti trasformati: per questo accanto al vino «lo scorso anno abbiamo lanciato 1851 Passione Agricola, la nostra birra artigianale», conclude Igor Boccardo. Da sorseggiare, magari, dopo un giro in bici a Ca' Corniani.

> **I nostri 170 anni di storia nascono qui, quando si investì per bonificare tutte le paludi**

DOVE

A Ca' Corniani, azienda agricola di Caorle (Venezia), nel 1851 è cominciata l'avventura di Genagricola, controllata dalla compagnia di assicurazioni Generali Italia che con i suoi 15mila ettari vanta il record di azienda agricola più grande d'Italia. Amministratore delegato è Igor Boccardo

© RIPRODUZIONE RISERVATA

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

Bio Val Venosta, storie di passione

In Val Venosta, le mele Bio sono il simbolo dell'amore degli agricoltori per il territorio

Abbracciato dalle Alpi, il paesaggio fiabesco della Val Venosta regala emozioni e colori unici. Nel fondovalle prosperano rigogliosi meleti, i cui fiori inebriano di profumo e di sfumature i prati, attirando il ronzio di api indaffarate. Qui, cullate da un vento leggero, brillano sotto il sole cocente le deliziose Mele Val Venosta. In questa cornice di spazi incontaminati, regna un ecosistema naturale straordinario. Una bellezza senza limiti da preservare e da tutelare. Così, molti agricoltori della Valle hanno scelto di convertirsi alla produzione biologica, sostenibile e a impatto minimo sull'ambiente per la produzione delle famose mele dal gusto sopraffino. Tra loro c'è Florian, un melicoltore di Laces che, come molti giovani della Val Venosta, ha ereditato il maso di famiglia e ha optato per questo tipo di produzione, non senza riscontrare qualche problematica iniziale. Dopo un primo difficoltoso raccolto, Florian non si è arreso, bensì ha moderato la sua naturale tendenza al perfezionismo ed ha imparato a conoscere i ritmi della natura e come questa influenzi le sue attività quotidiane:

È il profondo legame tra agricoltore e ambiente che ha reso la Val Venosta una zona di eccellenza in Europa per la coltivazione del biologico. La passione degli agricoltori, il loro amore per il territorio e per il mestiere secolare della melicoltura, tramandata di padre in figlio, sono determinanti per l'eccellenza delle Mele Val Venosta. Florian è uno dei più di 250 agricoltori biologici a testimoniare l'amore per la Valle tramite "BioGraphy", un originale progetto volto a ridurre la distanza tra produttore e consumatore e a consentire la tracciabilità della mela bio preferita per conoscerne l'origine. Infatti, su tutte le confezioni di mele biologiche della Val Venosta, è possibile inquadrare il codice QR presente sull'etichetta e scoprire la storia del produttore biologico di riferimento. Sul sito è disponibile, inoltre, una galleria di immagini e di video per comprendere la profonda passione che unisce ogni agricoltore alla Valle e che lo conduce inevitabilmente a una scelta Bio.

> *“Sono stato costretto a sciogliere alcune rigidità del mio carattere, così ho imparato a capire meglio la natura e ad accettare la sua collaborazione incondizionatamente. Perché chi sceglie la produzione biologica ama la natura e la asseconda.”*

INQUADRA IL QR CODE E **SCOPRI**
LE **STORIE** DEI **NOSTRI MELICOLTORI**

La pancia per lui è come il naso per Sinatra. «Mi caratterizza», spiega l'attore romano. Che confessa: «Le ho provate tutte per buttarla giù, anche un corso di cucina vegano-crudista. Oggi è la mia fortuna» Romantico-nostalgico, c'è una cosa che non tollera: «L'odio dei leoni da tastiera, ne sono stato vittima»

STEFANO FRESI

LA VELLUTATA DI ZUCCA

È il piatto del cuore con cui coccola la moglie Cristiana Polegri, attrice, cantante e musicista come lui. «Ne va matta. Io gliela preparo cremosissima e in due varianti: con lo zenzero e la cannella. Ottime entrambe»

L'INVOLTINO PRIMAVERA

Nel film che l'ha consacrato — *Smetto quando voglio*, regia di Sydney Sibilia — «alle sette del mattino ne ho mangiate otto metà, una per ciak e per fortuna non ne sono serviti altri. Meglio un riso alla cantonese, a pranzo o cena»

IL VINO

Apprezza i rossi sardi e piemontesi. Ma Fresi sa bene che il vino è solo l'ultimo tassello di un puzzle fatto di uve, vitigni, terroir... «Un universo sfaccettato che vorrei studiare per acquisire qualche strumento di valutazione in più»

IL PESCE

«Amo cucinare quelli interi: orate, dentici, branzini. Esalto il sapore del mare con ripieni semplici: un mix di erbe e spezie. Nient'altro. Poi aggiusto con un pizzico di sale aromatizzato: è la quintessenza dell'umami»

IL DADO

L'attore romano lo prepara in casa: «Soffriggo sedano, carote, cipolle e aglio. Faccio raddensare, aggiungo del sale e frullo. Una volta freddo, lo metto in uno stampo per cubetti di ghiaccio. Congelo e utilizzo all'occorrenza»

LA «SUPPA CUATA»

O gallurese. «Era una specialità della mia nonna. Ci metteva uno strato di pane ammollato nel brodo e uno di formaggio, poi un altro e un altro ancora. Pareva una lasagna, solo più buona. Così in giro non se ne trovano più»

di **Chiara Amati**

«A 17 anni ero smilzo, slanciato e con gli occhi celesti. Oggi, alla soglia dei 50, di quell'età resta l'azzurro dello sguardo. Nonostante il girovita generoso, acchiappo ancora (*ride*). La verità è che sono ingrassato che avevo 20 anni, quando ho cominciato a fare teatro. Colpa delle cene post spettacoli: una rovina per chi, come me, ama mangiare bene. Ho persino frequentato un corso di cucina crudista con lo chef vegano Vito Cortese. Esaltante. Però no, non sono integralista. In tavola vale tutto, purché sano». Classe 1974, romano con le radici in Sardegna, Stefano Fresi, tra gli attori più talentuosi del cinema italiano, compositore, pianista e cantante, si prende gioco della sua fisicità. Per qualcuno è un sex symbol: «Chi, io? Me faccia 'r piacere...». Lui i copioni se li guadagna per come recita. E ai chili di troppo è grato: «La pancia mi ha permesso di raccontare qualcosa di più dei miei personaggi. Ora però devo pensare alla salute». Niente abbuffate coi colleghi. Ma neppure diete. «Le ho provate quasi tutte: sono incostante, abbandono a metà». Al vegano-crudismo Fresi arriva per ridimensionarsi, poi però scopre un'alimentazione sorprendente per chi, come lui, cresce con il maialetto al profumo di mirto di nonna Pietrina e le olive ascolane con ripieno di carni speziate di nonna Elena. «Ero sconsolato all'idea di mangiare zucca lessata e insalata scondita. Mi si è aperto uno scenario fatto di cous cous di cavolfiore e spaghetti di zucchine con pesto di noci e rucola». A Nord di Roma, nelle campagne di Sacrofano, Fresi possiede un piccolo orto. Ci coltiva broccoletti, finocchi, piante officinali che raccoglie e cucina a soggetto. Ai fornelli dà il meglio di sé quando improvvisa. Ogni ricetta non è mai uguale a se stessa e gli ingredienti sono per lo più a km zero. «Un modo per prendermi cura dei miei cari: il cibo è un atto d'amore». A breve l'attore partirà per l'Isola d'Elba dove girerà la decima stagione de *I delitti del BarLume*. Di giorno sul set, nei panni di un indolente Beppe Battaglia. La sera libero di cercare piccole prelibatezze come il sale aromatizzato alla nepitella. «Sui piatti fa la differenza». Un po' come il cacio sui maccheroni. O il parmigiano... Già, il parmigiano. Tasto dolente. «Ci ho girato uno spot in cui si vede un lavoratore felice di fare formaggio 365 giorni all'anno. Ne è nata una polemica a fil di social. Sono stato subissato di insulti, neanche fossi uno schiavista. Gli spot sono opere di finzione. Possono piacere oppure no. Farne una lotta di classe è indegno e strumentale». Ma il parmigiano, lei, lo mangia? «Oh sì, anche se è ancora un po' indigesto...».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Ho un piccolo orto dove coltivo verdure e piante officinali che cucino «a braccio»

La polemica social per il mio spot sul Parmigiano? Una lotta di classe strumentale